

MÖNSTERSPRÅK FÖR LÖPARVÄNLIG STAD

– ETT FÖRSTA STEG



Zara Moberg
Examensarbete • 30 hp
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Institutionen för stad och land
Uppsala 2019

Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur, Uppsala
Examensarbete för yrkesexamen vid landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna
Kurs: EX0860, Självständigt arbete i landskapsarkitektur, A2E - landskapsarkitekturprogrammet
– Uppsala, 30 hp
Kursansvarig institution: institutionen för stad och land
Nivå: Avancerad A2E
© 2019 Zara Moberg, e-post: zara.moberg@gmail.com
Titel på svenska: Mönsterspråk för löparvänlig stad – ett första steg
Titel på engelska: A pattern language for runner friendly cities – a first step
Handledare: Andrew Butler, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Hildegun Nilsson Varhelyi, SLU, institutionen för stad och land
Biträdande examinator: Per Berg, SLU, institutionen för stad och land
Omslagsbild: Kollage över löparens landskap nedbrutet till delar.
Upphovsrätt: Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet publiceras med
tillstånd från upphovsrättsinnehavaren. Där inget annat anges är de författarens egna.
Originalformat: A4
Nyckelord: kreativ metod, analys genom syntes, fenomenologi, landskapsarkitektur,
stadsplanering, löpning
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Tack till Andrew Butler. Tack för stöd och råd
och för att du, med mildhet och humor, utmanat
mig. Din handledning har varit avgörande.



Det kom en tid i Rumis liv då han insåg att han inte kunde lära sig mer om världen och livet av skrifterna. Han gav sig ut för att dansa genom staden och prata med sig själv. Först då kunde han börja skapa och gick från att ha varit medeltida teolog till en poet vars verk reciteras dagligen, flera hundra år efter hans död. Det här arbetet är inspirerat av Rumi. Han hade lärningar som skrev ner hans ord, jag har använt diktafon. Han skrev poesi, jag har skrivit arkitektur.

SAMMANFATTNING

Arbetet syftar till att skapa ett mönsterspråk för löparvänlig stad och därigenom ge exempel på användning av mönsterspråk som format för att beskriva upplevelse av landskap.

Hur vi vistas i landskap avgör hur vi upplever landskap. Ett mönsterspråk är ett format för att samla och presentera information som beskriver gestaltad livsmiljö nedbrutet i ett antal beståndsdelar. Beståndsdelarna kallas mönster. Ett mönster beskriver beståndsdelan eller fenomenet konstruktivt. Mönsterspråk ska kunna användas som kunskapsmässigt stöd i gestaltning och planering av den gestaltade livsmiljön. Formatet, skapat för verket *A pattern language* av Alexander, Ishikawa och Silverstein (1977), analyseras och anpassas för att ge större tydlighet och transparens. Mönsterspråk diskuteras i det här arbetet genom fallstudien *Mönsterspråk för löparvänlig stad*, ett första steg till en beskrivning av upplevelse av landskap under löpning i staden och till utformning av ett verktyg för att göra staden mer kompatibel med löpning.

För att utveckla det mönsterspråk som arbetet syftar till formulerades frågeställningen ”Vad utgörs löparvänlig stad av?” För att undersöka upplevelse av landskap under löpning skapades en metod för fältstudier inspirerad av fenomenologi. Fenomenologi poängterar landskap som levd erfarenhet av plats och kroppen som medel för upplevelse av landskap. Fältstudierna kompletterades med besök av referensplatser som gestaltats med löpning i åtanke.

Mönsterspråk för löparvänlig stad testas i ett mindre, fiktivt gestaltungsprojekt som visar att mönsterspråket kan användas som verktyg för att identifiera brister i en stadsdels löparvänlighet, för att generera en gestaltungslosning och för att utveckla den.

Mönsterspråk visas vara ett användbart format för att samla information om upplevelse av landskap då det är enkelt att fylla på och revidera allteftersom tiderna förändras och ny forskning uppkommer i ämnet som det diskuterar. Formatet visas också vara mycket kompatibelt med kreativ metod genom att helhet och delar är tydligt avgränsade och definierade, vilket underlättar att undersöka dem parallellt och hantera många faktorer samtidigt, vilket är kännetecknande för kreativt arbete. Avslutningsvis diskuteras potentialen i att skapa små, avgränsade mönsterspråk, som *Mönsterspråk för löparvänlig stad*, för att, tillsammans, beskriva god gestaltad livsmiljö.

A PATTERN LANGUAGE FOR RUNNER FRIENDLY CITIES

- A FIRST STEP

SUMMARY IN ENGLISH

The aim of this thesis is to construct a pattern language for runner friendly cities and by doing so provide an example of the use of pattern languages as a format for describing experiences of landscape.

How we experience landscape is determined by our means of dwelling, by the activities we perform while being in and of a place. A pattern language is a format used to collect and present information about the lived experience of our living environments, such as it is perceived, broken down into a set of pieces. These pieces are called patterns. A pattern describes one piece, one phenomena, of the designed living environments in a constructive way. Pattern languages are to be used as tools for planning and design by providing the planner or designer with a base of knowledge about the designed living environment. Therefore they need to be constructive. The first pattern language was designed and presented in *A pattern language* by Alexander, Ishikawa and Silverstein (1977). The pattern language as a format has been analysed and developed in this thesis to better answer to the needs of clarity and scientific argumentation.

CASE STUDY

Pattern languages are discussed in this thesis through the case study *A pattern language for runner friendly cities*. It makes up the first step towards describing experiences of landscape while running in a city and towards designing a tool to be used for making cities more compatible with recreational running.

To develop the pattern language that is the aim of this thesis the following question was posed “What do runner friendly cities consist of?” There are but a few scientific publications that mention recreational running in the context of landscape and the designed living environment. A method for conducting field studies with the aim of examining experiences of landscape during running, inspired by phenomenology, was therefore formulated.

Phenomenology stresses landscape as lived experience of place and the human body as a means of experiencing landscape (Wylie 2007, pp. 145-167). The field studies were complimented with visits to referential sites that have been designed with running in mind.

The overall method for designing *A pattern language for runner friendly cities* can be described as analysis through synthesis. It is the method of all types of design processes, whatever type of result sought (Krupinska 2016, p. 137). Large amounts of information are handled through a process of consecutive trials that aim to formulate both the design question at hand and its answer (Krupinska 2016, pp. 130, 138; Lawson 2006, p. 56).

What is shown in *A pattern language for runner friendly cities* is that a number of components, formulated in eleven patterns, make up what runner friendly cities consist of. More patterns have been identified to be relevant today, but have not yet been developed to take place in the designed pattern language, as well as factors that may change or expand the pattern language in the future. The eleven identified patterns that make up the first step towards *A pattern language for runner friendly cities* are:

NETWORK OF PEDESTRIAN WAYS

Roads and paths are to make up a network and must be different from one another to be able to cater to the different needs and preferences of different runners. Crossings and connection points between ways for foot traffic should be further than 80 meters apart. Barriers for perceived security in the network are to be examined with the people who dwell there.

GREENWAYS

Linear green areas, in the form of green corridors or green wedges, are preferred environments for running. They are to be constructed as continuous stretches, preferably next to bodies of water. They are to be separated from motor traffic.

OBSTACLES

There are obstacles that make running difficult to the point of frustration or make running impossible. There are also types of obstacles that challenge the flow of the runner and that are sometimes sought out by runners. When an obstacle for running in the city is identified it should be tested and least possible should be done as to only remove those obstacles that really hinder people from running.

SPATIAL VARIATION

Cities are to be planned and designed to provide areas with different characters. The main reasons as to why people run are to get exercise and mental relief from stress. To create a restorative environment for runners that support stress relief spaces are to be created that span over more than two hundred, and preferably more than five hundred, meters. To promote the sense of flow, which helps in keeping up the running motion at a set pace, make for passages through spaces with different characters with no more than two hundred meters in between them.

EXPERIENCE OF NATURE

In Swedish context experiences of nature are closely linked to restorative experiences, if not synonymous. To provide such experiences semi-natural environments in and around the city are to be reserved from development and given safe access to for pedestrians. Green areas are to be designed for a lower level of maintenance as to give the effect of semi-nature. Routs are to be marked out in networks with many crossings or connection points as to relieve the runner from choice, thus making for a higher restorative experience.



Fig. 1. Norr Mälarstrand, a green corridor along the water in Stockholm, is a popular site for running. Note the strip to the left – a form of running track designed to give runners access to soft ground cover.



Fig. 2. One of the green wedges of Uppsala provides a long stretch of road with low spatial variation which aids the runner in the search of stress relief. Vegetation with low level of maintenance strengthens this further by providing an experience of nature.

NIGHTLY FORM

Running in the dark provides the runner with a different experience of the city landscape than running when the sun is up. Darkness is to be allowed at some places in the city to cater to those runners who seek out darkness. Dark spots along otherwise lit routes are to be removed as they otherwise act as bottlenecks for those who are hindered from running by experienced unsafety caused by darkness. Street lighting is to be improved in accordance with the latest technology and with the assistance of a lighting designer to keep lighting from being too strong and from contributing to light pollution.

VIEW

Having a view is a positive experience while running. To provide runners with a view openings should be made in between buildings and vegetation from elevated ground or out onto a large open space. The opening should relate to the road or path so that the view comes into the field of view of the runner, which is straight forward. The ground material of the road or path is to be smooth to make for a lifted gaze.

SLOPE

Runners need varied terrain. Running up a slope, defined as a rise in terrain with a path up, is a positive experience of elevated speed and mindfulness. Main roads that provide general accessibility up a hill are to be complimented with simple ways up. A new slope can be constructed in the form of some type of bridge as a means to cross a road or other obstacle overhead.

PATH

Runners want and need both challenging ground material and soft ground material. Therefore the construction of roads should be limited to make it possible for runners, as well as other people on foot, to trample their own pathways. Paths with soft ground cover can be constructed by building them from the soil on site and making them pass by coniferous trees, as the fallen needles make for extra cushioning.

PLUMBING

Having access to drinking water and public restrooms are crucial to a lot of runners. Without it, for some, running outdoors is impossible. Drinking fountains and public restrooms are to be places in areas where a lot of people pass, which in a lot of cases mean placing them in the aforementioned greenways.

RUNNING TRACK

A path designated for running has specific advantages. Having a running track that is separated from other means of transport, or simply other ways of moving about, allows for running without conflict with performers of other activities. A running track is to be clearly marked at its ends and have distance markers to make it easy for runners to practice their technique. Is to be constructed with soft ground cover.

TEST

A pattern language for runner friendly cities was tested in a simple, fictive design project to ensure its usability in planning and design. The test shows that it is usable for identifying flaws in runner friendliness in the designed living environment and for providing the basis of a design solution. It could also be used to develop the design to make it more complete. As *A pattern language for runner friendly cities* was proven useful, even though it is incomplete, other future pattern languages should also be able to prove useful as tools in planning and design.

PATTERN LANGUAGES

The case study shows that pattern languages can be a useful format for collecting and presenting information about experience of landscape as it provides a structure that is easy to build on, add new themes to and to revise as times change, new facts arise and new discoveries are made. The format was proven to be highly compatible with creative method, analysis through synthesis, by providing clarity in the separation of parts from the whole and thereby making it easy to investigate them separately and to handle large amounts of information simultaneously, which is characteristic for creative method.

To conclude, I see high potential in creating smaller, activity specific pattern languages, like *A pattern language for runner friendly cities*, that, together, work to describe experiences of landscape and other levels of the designed living environment, large and small. Smaller pattern languages are easy to test the validity of (Dawes & Ostwald 2017). By keeping them open for change and revision they stay relevant over time. The pattern language created for this thesis can therefore, however much it is developed, keep its full name – *A pattern language for runner friendly cities – a first step*.

INNEHÅLL

INLEDNING	13
Syfte	15
Frågeställning	15
BAKGRUND	16
Mönsterspråk	17
Vad är mönsterspråk?	17
Mönster	17
Språk	19
Hur och varför skapa ett mönsterspråk?	20
Kritik av mönsterspråk	20
Fenomenologi	22
Fallet löparvänlig stad	24
Löpning	24
Mental återhämtning	25
METOD	27
Analys genom syntes	28
Att granska <i>A pattern language</i>	30
Kunskapsinsamling för fallet löparvänlig stad	30
Utförande av fältstudier med löpning	31
Utförande av delstudier	33
Rosendal och dess löpare	33
Norr Mälarstrand och joggingremsan	34
Process	35
Skapande av mönsterspråket	36
Skapande av mönster	37
RESULTAT - KUNSKAPSINSAMLING	40
Fältstudier med löpning	41
Delstudier	47
Rosendal	47
Löpbanan	47
Grönområdet	47
Taket	49
Norr Mälarstrand	49

RESULTAT - MÖNSTERSPRÅK FÖR LÖPARVÄNLIG STAD	51
Nätverk av varierande vägar	53
Grönstråk	57
Hinder	61
Rumslig variation	64
Naturupplevelse	67
Nattgestalt	70
Utblick	73
Backe	76
Stig	79
V/A	82
Löpbana	84
RESULTAT - TEST AV MÖNSTERSPRÅK FÖR LÖPARVÄNLIG STAD	87
DISKUSSION	90
Löparvänlig stad	91
Kompatibilitet	93
Eskalering av frågeställningen	95
Att undersöka vidare angående löparvänlig stad	96
Framtida förutsättningar	96
Det obbyggdas inverkan	97
Fler mönster	97
Hållpunkter	97
Medsols rörelse och högertrafik	99
Vintergestalt	99
Ämnesval för fallstudie	100
Mönsterspråk	101
Utveckling av mönsterspråk	101
Redovisning	101
Avgränsning	102
Mönsterspråk som format	103
Analys genom syntes	103
Fenomenologi	104
Mönsterspråk som verktyg	104
Framtiden för mönsterspråk	106
KÄLLFÖRTECKNING	107

INLEDNING

Det här är ett arbete om ett sätt att strukturera olika typer av information om ett sätt att uppleva landskap. Sättet är ett format som kallas mönsterspråk. För att göra det har ett fall valts, ett fall som innebär ett sätt att vistas och därigenom ett sätt att uppleva landskap. Fallet är löpning i stad.

Löpning som fall är valt på grund av att löpning är en mycket vanlig aktivitet som kan utföras av nästan alla nästan överallt och för att många därför har en relation till det. Löpning är den näst vanligaste motionsformen efter att gå (Qviström 2018) och en undersökning säger att nästan en fjärdedel av den vuxna befolkningen springer (Qviström 2016).

Löpning kräver inga särskilda anläggningar och ingen särskild utrustning annat än ett par skor (Fridell & Qviström 2019). Löpning är därför en lättillgänglig aktivitet. Under helgen tar sig vissa längre bort från hemmet till miljöer som de tycker är särskilt givande att springa i, till exempel till en skog utanför staden, men på vardagar sker löpning med det egna hemmet som utgångspunkt (Fridell & Qviström 2019). Eftersom många av landets invånare bor i städer, mer än hälften bor i de femtio största städerna (SCB 2019), innebär det att många springer i staden. Att springa i staden är associerat till utmaningar i form av säkerhetsrisk och upplevd säkerhetsrisk, skaderisk och upplevd skaderisk, svårighet att få upp puls och att känna flöde, svårigheter att sälla bland intryck och få mental återhämtning och svårigheter att få de fysiska utmaningar som löparen söker i sin aktivitet (Fridell & Qviström 2019). Människor springer för att koppla av och få motion (Aldén 2019). Löparvänlig stad får därför beteckna stad där det går att uppnå mental återhämtning och motion under löpning.

Sättet som olika typer av information om upplevelse av landskap struktureras efter är ett format som kallas mönsterspråk. Mönsterspråk kan kort beskrivas som ett system av praktiska gestaltningsprinciper. Gestaltad livsmiljö beskrivs genom att brytas ner till beståndsdelar, kallade mönster. Mönstren är formulerade konstruktivt för att kunna agera kunskapsmässigt stöd i gestaltning och planering. Formatet används i det här arbetet för att beskriva löparvänlig stad på ett konstruktivt sätt genom en uppsättning mönster som tillsammans utgör löparvänlig stad. Genom att mönstren är organiserade i

ett system, ett språk, synliggörs samband mellan olika fenomen som visas vara viktiga för att staden ska vara löparvänlig. Mönsterspråket möjliggör att beskriva både större strukturer i staden och mer specifika landskapselement i samma format. Vad mönsterspråk är och hur det används i arbetet beskrivs mer ingående i bakgrund.

Arbetet riktar sig till alla som arbetar med gestaltad livsmiljö men främst till landskapsarkitekter. Arbetet utgår från svenska städer och från vanor, behov och önskemål hos dem som springer i Sverige. Arbetet har utförts inom ramarna för *Självständigt arbete i landskapsarkitektur* vid SLU Ultuna våren 2019.

SYFTE

Arbetet syftar till att skapa ett mönsterspråk för löparvänlig stad och därigenom ge exempel på användning av mönsterspråk som format för att beskriva upplevelse av landskap. *Mönsterspråk för löparvänlig stad* ska kunna användas för såväl analys av hur löparvänlig befintlig stadsmiljö är som för att kunna identifiera relevanta insatser och agera kunskapsmässigt stöd i utformning av dem. Det ska beskriva upplevelser under löpning som aktivitet som utförs i stad.

FRÅGESTÄLLNING

För att kunna utveckla det mönsterspråk som arbetet syftar till formulerades följande frågeställning:

Vad utgörs löparvänlig stad av?

BAKGRUND

I det här avsnittet presenteras mönsterspråk som format mer ingående och vad det innebär i arbetet. Därefter presenteras fenomenologi som teori och hur det användes för att förstå sambandet mellan aktivitet och plats.

Därefter beskrivs fallet löparvänlig stad genom en beskrivning av aktiviteten löpning, utförd i staden som plats, följt av ett avsnitt om mental återhämtning i relation till staden som landskap för löpning.

MÖNSTERSPRÅK

Som ett ramverk för att studera löparvänlig stad och strukturera information om löparvänlig stad har formatet hos *A pattern language* (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977), kallat mönsterspråk, använts. Nedan presenteras vad ett mönsterspråk är och hur det är tänkt att brukas. Det följs av hur och varför formatet undersöks genom att användas i det här arbetet. Avsnittet avslutas med analys och kritik av mönsterspråk.

VAD ÄR MÖNSTERSPRÅK?

Mönsterspråk är ett format för att presentera arkitektoniska principer skapat av Christopher Alexander. Formatet användes första gången i *A pattern language* (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977). Verket har arkitekturteoretiska ambitioner och beskriver gestaltad livsmiljö nedbrutet i ett antal delar eller fenomen formulerade som generella gestaltningsprinciper, mönster, ordnade i ett system, språk. Mönsterspråk som format och dess innehåll är skapat utifrån Alexanders erfarenheter som arkitekt. Genom att använda mönsterspråket i gestaltning och planering ska den gestaltade livsmiljön bättre svara på människors önskemål och behov. Nedan beskrivs först gestaltningsprinciperna, mönster, och sedan systemet, språk.

MÖNSTER

Gestaltningsprinciperna, kallade mönster, är en sorts recept för hur någonting ska konstrueras. Detta någonting är olika fenomen eller beståndsdelar av gestaltad livsmiljö. Det innefattar allt från mycket storskaliga begrepp, som ”landsbygden”, ner till det som är lättare att ta på, som ”klätterväxter” (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, ss. 36-40, 1135-1137). Mönstren varierar också från att beskriva konkreta fenomen, som de ovan, till för arkitektur mer abstrakta koncept, såsom ”livscykel” och ”mästare och lärlingar” (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, ss. 139-145, 412-415).

Genom att platser är nedbrutna till urskiljbara delar underlättas analys och utvärdering av plats (Krämer 1995, s. 4).

En illustration av ett mönster visas nedan i figur 3. Där visas att ett mönster har ett namn och ett foto över en typsituation. Det följs av en problemformulering, i fetstil, och en text som förklarar och ger bakgrund till problemet och dess föreslagna lösning. Därefter presenteras en lösning, också i fetstil, formulerad som instruktioner i ett par meningar och i en principskiss, ofta i form av någon sorts abstrakt diagram. För att fullborda ett mönster och konstruera det som rubriken säger följer du instruktionerna. Ett mönster har hänvisningar till andra mönster, större och mindre, med vilka det hänger samman.

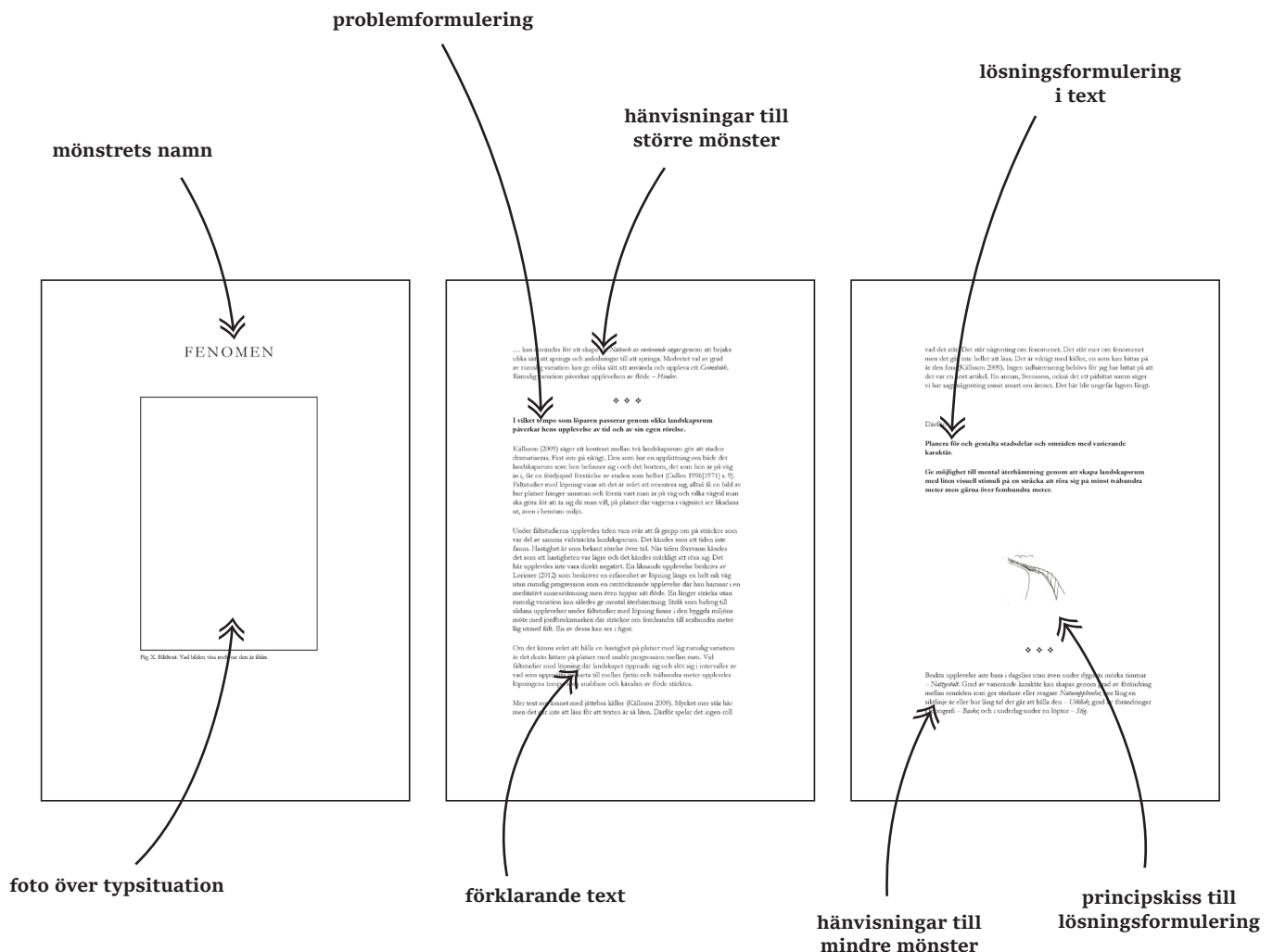


Fig. 3. Hur ett mönster presenteras i det här arbetet.

SPRÅK

Mönsterspråkets format ska ge tydlighet i hur mönstren relaterar till varandra, att de utgör ett språk, vilket kan användas för att skapa många olika kombinationer (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, s. xi). Mönstren är ordnade hierarkiskt med de största, det vill säga de mest grundläggande, mönstren först och de minsta mönstren sist. Varje mönster visar hur det relaterar till de andra mönstren genom hänvisningar – hänvisningar till större mönster som måste vara fullbordade för att det aktuella mönstret ska kunna fullbordas och hänvisningar till mindre mönster som kan användas för att berika mönstret. Mönsterspråkets format kommer ur avsikten att det ska vara enkelt att modifiera ett mönster utan att dess centrala innehåll går om intet (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, s. xi).

Alexander, Ishikawa och Silverstein (1977, s. xli) menar att språk kan användas som medium för att skapa både prosa och poesi. Det gäller mönsterspråk precis som talat och skrivet språk. För att skapa poesi behöver man inte byta språk, skillnaden ligger i hur språket används. Skillnaden mellan prosa och poesi, menar författarna, är att i poesi är varje mening är mer mättad med innebörd. Mättnaden skapas genom täthet av associationer där varje del ger nytt perspektiv på helheten. Genom en sådan täthet kan poesi också skapas i arkitektur. Att använda alla de mönster som behövs för att konstruera någonting och att komprimera dem, alltså att integrera dem med varandra på en så liten yta som möjligt, ger ett resultat som i sin komplexitet och i sina relationer mellan mönster är rikare i mening, och är mer ekonomiskt fördelaktigt, än de separata mönstren eller mönster använda i lösare association (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, ss. xli-xliv).

För att använda ett exempel ur det här arbetet, se mönstren *Backe*, sidan 76, och *Utblick*, på sidan 73. Att springa upp för en backe är en fokuserad aktivitet där blicken är på marken. Att komma upp på krönet gör att blicken lyfts och hastigheten sänks. En utblick är en möjlighet att få se långt. Det innebär också ofta någon typ av frihetskänsla. Att kombinera mönstren gör att den korta siktlinjen ner i marken på väg upp för backen kontrasteras än mer med utblickens långa siktlinje på krönet. Det sänkta tempot efter en backe gör att löparen får mer tid på sig att ta in utblicken utan att faktiskt behöva stanna. Utblicken ger ny innebörd till backen som blir ett medium för att nå utblicken, backen ger ny innebörd till utblicken som blir den välförtjänta eller mer storslaget upplevda. *Backe* och *Utblick* är separata mönster och behöver inte kombineras – en backe behöver inte ge en utblick och det krävs inte någon typ av backe för att skapa utblick – men i kombination ger de en rikare upplevelse och ger ny innebörd åt varandra sinsemellan.

HUR OCH VARFÖR SKAPA ETT MÖNSTERSPRÅK?

Mönsterspråk kan som visat inkludera både det mycket stora och det mycket lilla, det konkreta och det abstrakta. Det passar därför bra för att kunna behandla och beskriva landskap generellt ur ett fenomenologiskt perspektiv eftersom det tillåter behandling av såväl den mest fysiska aspekten av landskap såväl som det mer abstrakta som tid och processer.

Ett mönsterspråk beskriver både problem och lösningar. Att arbeta med att skapa ett mönsterspråk möjliggör att redovisa kunskapsrymden för både problemet och svaret. Mönsterspråk passar därför väl in med det arbetssätt som gestaltare använder, kallat analys genom syntes, vilket beskrivs under metod.

Genom mönsterspråket som system kan samband visas. Eftersom mönsterspråket är en struktur som kan fyllas på och modifieras efter hand (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, s. xi) kan det agera form för att samla mer kunskap i.

Genom att presentera generella lösningar där anpassning till plats och syfte poängteras är mönsterspråk ett verktyg som inte är låst till en särskild plats utan kan användas på många olika platser. I det här arbetet är det skapade mönsterspråket låst till en generell plats, staden, och ett generellt syfte, löpning. Både stad och löpning kan te sig olika. *Mönsterspråk för löparvänlig stad* är menat att kunna användas i alla svenska städer och för alla typer av löpare.

KRITIK AV MÖNSTERSPRÅK

Dawes och Ostwald (2017) sammanställer den kritik som riktas mot *A pattern language*. Den samlade kritiken och egen analys användes för att förbättra mönsterspråk som format för att kunna användas i arbetet. Dawes och Ostwald (2017) ser stor potential i att utveckla nya mönsterspråk, fria från bristerna i metod och innehåll i Alexanders originalverk.

Enligt egen analys och enligt en sammanställning av kritik (Dawes & Ostwald 2017) av *A pattern language* (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977) är det svårt att använda sig av verkets innehåll eftersom huvudförfattaren har en egen syn på vetenskap. Den innebär att undersökning och innovation poängteras medan dokumentation och bevisföring för påståenden prioriteras lägre (Dawes &

Ostwald 2017). Det finns författare som använder innehållet i *A pattern language* för att diskutera fenomenologi och subjektiv erfarenhet av plats (se Lewicka 2011, s. 224; Thwaites 2001) såväl som städers arkitektoniska utformning, miljöpsykologi och platsidentitet (se Kent & Elliott 1995; Lewicka 2011, ss. 211, 223, 224; Thwaites 2001; Thwaites, Helleur & Simkins 2005, ss. 535, 539).

Andra menar att Alexanders bruk av fenomenologi bidrar till en tveksam grad av vetenskaplighet hos verket då han agerar enligt en definition av empiri, kunskap insamlad genom fenomenologisk erfarenhet, men söker samma kunskapsteoretiska tyngd som i en definition där empiri är kunskap som kommer av rigoröst testande (Dawes & Ostwald 2017). Det här är ett problem eftersom Alexander, som konstaterats, har okonventionellt låg grad av bevisföring och dokumentation för att stödja sina påståenden. Han använder sig inte heller av det som samtida teoretiker som studerar liknande problem, som till exempel Jacobs, kommer fram till i sina arbeten vilket gör teorin i *A pattern language* intellektuellt isolerad (Dawes & Ostwald 2017). Många mönster saknar källhänvisningar helt och bara i vissa mönster förklaras vilka undersökningar som ligger bakom författarnas påståenden. Kort sagt, Alexander skapade mönsterspråket efter egna erfarenheter som han inte beskriver i verket och han knyter inte an till samtida forskning på ämnet.

Bilderna som används i *A pattern language* kritiserar för att inte tillräckligt tydligt visa hur de bidrar till hur ett mönster ska uppnås (Dawes & Ostwald 2017). I valet av bildmaterial såväl som i problemformuleringar och i föreslagna lösningar syns tydligt att verket är starkt bundet till huvudförfattarens uppfattningar om vad som är vackert och funktionellt. Vad han anser vara vackert och funktionellt grundar sig tydligt på förindustriella samhällen, formen hos den gestaltade livsmiljön i hans uppväxtort och på hans egna värderingar och intressen (Dawes & Ostwald 2017).

Författarna till *A pattern language* valde medvetet att fokusera på det som är gemensamt för alla människor och inte på våra olikheter (Lewicka 2011, s. 223). De menar att även om vi alla är olika delar vi en mänsklig erfarenhet och att den utgör merparten av våra tankar och känslor (Lewicka 2011, s. 223). Detta fokus, som inte pekar ut skillnader, kritiserar av de som menar att ett synsätt där människor förväntas ha samma reaktion på ett stimuli är djupt problematiskt eftersom mänsklig erfarenhet till sin natur är individuell (Dawes & Ostwald 2017).

Mönsterspråk som format avmystifierar gestaltning genom att bryta ner landskap till konkreta beståndsdelar (Dawes & Ostwald 2017), mönster, vilka

kan användas många gånger och bidra till många olika lösningar (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, s. x). Formatet kritiserar eftersom det saknar vägledning för hur val av mönster ska gå till (Dawes & Ostwald 2017).

En kritik mot mönsterspråk generellt är att det är svårt att testa de individuella mönstrens validitet, en svårighet som ökar med mönsterspråkets storlek (Dawes & Ostwald 2017).

A pattern language kritiserar för att det inte nödvändigtvis producerar vackra lösningar. Platser och byggnader kan bli vackra utan att mönster används och projekt där mönster används blir inte alltid vackra (Dawes & Ostwald 2017). Huvudförfattaren, Alexander, övergav själv sin andra arkitekturteori, i vilken *A pattern language* ingår, senare i sin karriär eftersom han tyckte att det har för litet fokus på geometri och därför inte hjälpte honom att skapa vackra lösningar (Dawes & Ostwald 2017).

Bristerna hos *A pattern language* användes för att anpassa mönsterspråk som format för att bättre kunna användas i arbetet. Dawes och Ostwald (2017) anser att om nya mönsterspråk skapas, utan de brister som *A pattern language* visar, kan de initiera ett paradigmskifte inom arkitekturteori.

F E N O M E N O L O G I

I det här arbetet används ett fenomenologiskt perspektiv på landskap för att förstå sambandet mellan människa – plats – aktivitet. En aktivitet utförs alltid av någon och alltid på en plats. Person och plats är oskiljaktiga och har en inbördes relation. Relationen uttrycks genom aktiviteten, genom att vistas. Vad landskap är definieras olika av olika teoretiker inom fenomenologi men gemensamt är förståelsen av landskap som levd, kroppslig erfarenhet av vistelse, att vara på, och samtidigt del av, plats (Wylie 2007, ss. 145-167).

Fenomenologi uppstod som en motreaktion på en syn på kunskap och kunskapsinhämtning där den som studerar söker distansera sig själv från den materiella världen (Wylie 2007, ss. 144-145). I fenomenologi poängteras omöjligheten att som människa inte vara del av den materiella världen (Wylie 2007, ss. 148-149). Det är genom våra kroppar som vi lever våra liv (Lorimer 2012). Eftersom man genom fenomenologi undersöker den fysiska upplevelsen av att vara menar Lorimer (2012) att fenomenologi är ett särskilt passande angreppssätt för den som försöker förstå den sensoriska upplevelsen av

landskap hos den som är ute och springer. Landskapsfenomenologi poängterar direkt erfarenhet av och direkt fysisk kontakt med landskap (Wylie 2007, s. 139). Av den anledningen utfördes fältstudier med löpning inspirerade av fenomenologi, vilka går att läsa mer om under metod.

Undersökningar med fenomenologisk grund har som mål att, även om de är subjektiva, utröna specifika drag hos det som undersöks (Lewicka 2011, s. 223). Tillsammans skapar alla dessa drag en bild av det undersökta fenomenets generella egenskaper och kvaliteter så som det uppträder i mänsklig, levd erfarenhet (Lewicka 2011, s. 223).

Ett sätt som fenomenologisk förståelse för landskap manifesteras på är genom synen på tid genom att upplevd tid prioriteras framför tid räknad i absoluta enheter. Hur lång tid det känns som att det tar att ta sig en sträcka är alltså överordnat hur lång tid det tar mätt med klocka. Upplevd tid är därför den definition av tid som används i det här arbetet. Upplevd tid används också för att mäta distans eftersom ett flertal studier visar att det är upplevd tid som styr var i staden vi rör oss och hur ofta vi besöker en viss plats och inte faktiska, uppmätta avstånd (Žlender & Ward Thompson 2017).

Den mänskliga erfarenheten av landskap utgår i det här arbetet från en person. Det finns därför ett *jag* i det här arbetet. Vem jag är som löpare har påverkat arbetet. De har påverkat vad jag har kunnat undersöka under fältstudier med löpning och vad jag har upplevt under dem. Transparens är av högsta vikt i allt vetenskapligt arbete. Lorimer (2012) positionerar sina erfarenheter av upplevelse av landskap under löpning genom att beskriva sig själv som erfaren långdistanslöpare. Genom att vi förstår vem han är som löpare kan vi förstå hur det kommer sig att han tänker och känner som han gör och han uppnår därigenom transparens. Låt mig därför göra det samma:

Jag är erfaren löpare; jag springer vanligtvis mellan tre och nio kilometer som i uppmätt tid tar mellan tjugo minuter och en timme, vilket innebär att jag håller ett makligt tempo med en genomsnittlig kilometertid mellan sex och sju minuter; jag upplever sällan otrygghet i offentliga rum när jag springer; jag upplever skaderisk när jag möter en nedförsbacke under löpning.

FALLET LÖPARVÄNLIG STAD

Trots att löpning är så populärt finns det få studier som behandlar landskap för löpning. För att kunna skapa ett mönsterspråk för löparvänlig stad beskrivs nedan de övergripande premisserna för löpning i staden. Det följs av en fördjupning av landskap för mental återhämtning.

LÖPNING

Sedan andra världskriget har befolkningen i stort antagit en allt mer stillasittande livsstil (Faskunger 2007, s. 18). Vad som drivit på utvecklingen är både en förändring i den byggda miljön och teknologiska framsteg. Förutsättningarna för att ta sig för egen maskin till och från jobb, skola, service och fritidsaktiviteter har försämrats i och med en stadsplanering som gett större och glesare städer och som gynnat bilism (Faskunger 2007, s. 18). Maskiner har gjort våra liv enklare och vi behöver inte längre utföra lika mycket fysiskt krävande aktiviteter i hemmet eller på jobbet (Faskunger 2007, s. 18). Idag rör vi istället på oss som fritidsaktivitet, som idrott, träning och motion (Faskunger 2007, s. 18).

Löpning är en mycket vanlig motionsform. En studie från 2008 med 1792 svenskar visar att mer än en tredjedel hade varit ute och sprungit minst en gång det senaste året och nästan en fjärdedel hade gjort det fler än sex gånger (Qviström 2016). I samma undersökning sa många att de skulle vilja vara ute och springa mer under vardagar (Qviström 2016). En annan studie från samma år säger att så många som fyrtio procent springer som del av sin träning (Aldén 2019). Stora delar av befolkningen uppger sig inte ha motivation för att träna eller inte ha den tid eller de resurser som krävs (Faskunger 2007, s. 19). Löpning är en aktivitet som inte kräver någon dyr utrustning eller några särskilda anläggningar (Fridell & Qviström 2019). Därför beskrivs ofta löpning som en motionsform som kan utföras närsomhelst och varsomhelst. Samtidigt krävs erfarenhet för att tillgängliggöra sig staden för löpning (Fridell & Qviström 2019). Med erfarenhet kommer strategier för att få ut den motion och den mentala återhämtning som löpare söker av sina springturer (Fridell & Qviström 2019).

Fridell och Qviström (2019) beskriver ett antal fysiska och mentala strategier som folk använder för att tillgängliggöra sig staden för löpning. Fysiska strategier som nämns för att få motion är att, genom lokal platskännedom, koppla samman sträckor där det är färre rödlysen och färre som är ute och går

för att inte behöva trängas eller stanna så ofta eller till stråk där det går att få, eller att inte få, tillfälle att springa i backar. Bland mentala strategier för att få motion nämns att använda andra människor som publik för att motivera sig.

De fysiska strategier som används för att få mental återhämtning rör ofta löparens relation till andra som vistas utomhus. Vissa söker sig till mer befolkade platser eller till tider då folk är ute för att de tycker att det är intressant att titta på andra människor eller för att andras närvaro får dem att känna sig trygga. Andra försöker att undvika befolkade platser eller tider då många är ute då de känner sig i vägen av att behöva passera tätt inpå andra som går eller sitter ner. Som Kaplan (1995) säger är det svårt att få mental återhämtning om man måste tänka på sitt eget agerande. Att andra människor är intressanta, berättar Fridell och Qviström (2019), tycker vissa distraherar dem under löpningen, det blir för många intryck. En annan fysisk strategi för att få mental återhämtning är att springa med musik. En mental strategi som författarna nämner är att löparna som de intervjuat försöker att stänga ute intryck genom att försätta sig i ett stadium som beskrivs som att befinna sig i en bubbla. Förmågan att stänga ute intryck är, precis som de andra strategierna, någonting som löpare tränar upp (Fridell & Qviström 2019).

Löpare nämner få fördelar med att springa i staden, den huvudsakliga fördelen är att det är behändigt att springa i anslutning till bostaden (Fridell & Qviström 2019). Faskunger (2007, s. 18) påpekar att vi inte kan vända den tekniska utvecklingen. Befolkningen lyckas inte motionera tillräckligt för att väga upp för den med ny teknologi och ny stadsplanering förlorade vardagsmotionen. De mest stillasittande grupperna väljer bort att motionera som fritidsaktivitet.

MENTAL ÅTERHÄMTNING

Eftersom mental återhämtning är en av de två huvudsakliga anledningarna till att människor springer, där den andra är att få motion, är de förutsättningar som staden som plats ger för att skaffa sig mental återhämtning avgörande för vad som utgör löparvänlig stad. Därför presenteras, här nedan, mental återhämtning med löpning i staden som kontext.

Kaplan (1995) beskriver mental återhämtning från riktad uppmärksamhet som stresslindring. Att få mental återhämtning är att vila från ansträngningen av att ha riktat uppmärksamhet mot någonting som inte drar uppmärksamhet till sig i sig självt. Kaplan menar att vi idag, alldeles för ofta, måste anstränga oss för att göra det som är viktigt samtidigt som vi måste motstå att bli distraherade av

det som är intressant. Att aktivt rikta uppmärksamheten mot någonting under länge tid är uttröttande oavsett om det är någonting som vi tycker om att göra eller ej. Uttröttnings till följd av riktad uppmärksamhet kan nämligen få, och får också ofta, förödande effekter (Kaplan 1995). Stress orsakar sjukdomar som depression, ångest, utmattningssyndrom, hjärt- och kärlsjukdomar och sjukdomar kopplade till matspjälkningssystemet (Lindberg & Fex Rytterborg 2019, s. 1).

Att motionera är stresslindrande i sig. Regelbunden motion, med högre eller lägre ansträngningsgrad, motverkar symptom som kommer ur långvarig stress och motverkar mental ohälsa generellt (Faskunger 2007, s. 18; Lindberg & Fex Rytterborg 2019, s. 20). Det gäller även regelbunden löpning specifikt (Qviström 2016).

För att få mental återhämtning är det viktigt att tillåtas uppmärksamma det som man finner intressant. Kaplan (1995) beskriver att det som människor frivilligt riktar sin uppmärksamhet mot, utan den ansträngning som är riktad uppmärksamhet, är sådant som människor fascinerats av i alla tider. Fascination kan komma ur processer, som att försöka att lösa ett problem, eller ur innehåll, som djur, grottor eller någonting som är mycket stort. Fascinationen, eftersom den inte kräver någon ansträngning, orsakar inte utmattning. Särskilt vad Kaplan kallar mjuka fascinationer, de som kommer ur att vistas utomhus i en grön miljö, ger möjlighet till mental återhämtning. Eftersom det är synnerligen oansträngande att titta på löv och moln ger det möjlighet att samtidigt reflektera över annat (Kaplan 1995).

Kaplan (1995) menar att det behövs mer hos en plats än bara sådant som fascinerar för att den ska bidra till mental återhämtning. Faktorer hos miljöer som ger mental återhämtning är att platserna är tillräckligt stora och ger tillräckligt mycket intryck för de ska att uppta betydlig del av ens tankeutrymme. Platserna är sådana att de möjliggör att känna att man kommer bort, vilket inte behöver innebära att ta sig till en annan plats utan kan komma ur en annan användning eller ett nytt sätt att se en välbekant plats. Plats och aktivitet ska också vara kompatibla med varandra för att ge mental återhämtning. Kompatibilitet är ett ömsesidigt förhållande mellan aktivitet och plats där aktivitetens syfte passar med miljöns krav och platsen ger en information som behövs för att möta syftet med att bruka miljön. Det som är passande att göra i en miljö är det som går att göra på ett bekvämt och obehindrat sätt (Kaplan 1995).

M E T O D

I det här avsnittet beskrivs först analys genom syntes som övergripande metod för arbetet, följt av metod för granskning av *A pattern language* som format.

Därefter beskrivs de metoder, utöver litteraturstudier, som användes för kunskapsinsamling för att svara på frågeställningen om vad löparvänlig stad utgörs av – metod för fältstudier med löpning och utförande av två delstudier.

Avsnittet avslutas med en mer ingående beskrivning av processen att skapa ett mönsterspråk för löparvänlig stad.

ANALYS GENOM SYNTES

För att skapa ett mönsterspråk för löparvänlig stad användes kreativ metod, kallad analys genom syntes. Metoden används inom olika fält för all typ av skapande (Krupinska 2016, s. 137). Det är en metod som innebär möjlighet att kontinuerligt utveckla formulering av både fråga och svar och för att löpande inkludera fler faktorer som visar sig vara av betydelse under arbetets gång (Krupinska 2016, ss. 130, 138; Lawson 2006, s. 56).

Lawson presenterar i *How designers think* (2006) en mängd försök till modeller över den kreativa processen. Det gemensamma för dem alla är att de utgår från begreppen analys och syntes (Lawson 2006 s. 36-49). Lawson presenterar ytterligare moment i processen som identifierats av olika teoretiker men jag bedömer att dessa kan inkluderas i huvudbegreppen analys och syntes. Exempelvis kan begreppet utvärdering vara del av analys och primär generator, en drivande gestaltsidé som skapas mycket tidigt i processen, inkluderas i syntes. Krupinska använder i *Att skapa det tänkta* (2016) genomgående begreppet analys genom syntes som namn för kreativ arbetsmetod.

Krupinska (2016, s. 130) beskriver analys genom syntes som att samtidigt arbeta med förståelsen för problemet och för dess lösning genom att formulera tänkbara lösningar och testa deras giltighet mot en mängd kriterier. Att analys och syntes, på samma sätt som problem och lösning, behandlas och utvecklas samtidigt påpekas av både Krupinska och Lawson. Syntes påbörjas tidigt och analys pågår ständigt i arbetsprocessen, i dessa alla delar, samtidigt som det är svårt att ens förstå ett problem till fullo utan någon typ av acceptabel lösning för att illustrera det (Krupinska 2016, s. 137; Lawson 2006, s. 48). Genom arbete med att skapa ett mönsterspråk för löparvänlig stad ökades förståelsen för vad löparvänlig stad består av.

Syntes kan beskrivas som att skissa för att föra samman en mängd olika delar till en helhet och kan jämföras med en serie av kvalificerade gissningar (Krupinska 2016, ss. 137, 139). Analys är samtidig med syntes genom att det i skissandet ständigt sker en utvärdering av det skapade gentemot

frågeställningens kriterier (Krupinska 2016, s. 137). Kriterierna är inte kända från början eftersom det är svårt att veta vilken information som är användbar innan det görs ett försök till att lösa problemet och variablerna ofta är för många för att känna till dem och förstå dem på förhand (Krupinska 2016, s. 130; Lawson 2006, s. 56).

Ett sätt att arbeta med helhet och delar samtidigt kan vara att undersöka dem parallellt, i växelverkan, och utveckla dem utan att ha för bråttom med att försöka lösa en del först (Krupinska 2016, s. 152; Lawson 2006, ss. 212-213). På så sätt har mönsterspråket som helhet utvecklats parallellt med dess delar, de individuella mönstren.

En tendens i kreativt arbete, som behövde hanteras i det här arbetet, är eskalering av frågeställningen. Som Lawson (2006, s. 56) säger försöker man i kreativt arbete att lösa problemet och inte symptomet på problemet. Problemets initiala formulering kan ofta vara missvisande och mer beskriva ett symptom på ett underliggande problem. En fälla för gestaltare är just denna önskan att lägga stor vikt vid att söka och att söka lösa själva grundproblemet, en process som kallas för eskalering (Lawson 2006, s. 56). Eskalering kan leda till att problemet flyttas utanför den specifika gestaltarens yrkesmässiga kunskapsfält eller helt ogiltigförklaras som en fråga för gestaltning (Lawson 2006, s. 56). Lawson illustrerar detta med ett uppdrag att gestalta ett dörrhandtag till ett kontor som genom ett par led av eskalering leder till ett ifrågasättande av det politiska systemet som möjliggör kontoret i frågas existens. Eskalering motarbetades i det här arbetet genom att det till problemställningar och teman som uppkom i arbetet ställdes frågan om det uppkomna rörde löpning specifikt eller vistelse utomhus generellt. Det som behandlar vistelse utomhus generellt valdes bort i de fall då inte annat material kunde påvisa dess giltighet för löpning.

Det finns inget definitivt slut på en kreativ process och det går inte att utan tvivel avgöra att problemet som undersökts och försökts lösas verkligen är fullständigt löst. Arbete med analys genom syntes avslutas när tiden för att arbeta med frågan tar slut eller då den som arbetar med frågan anser att frågan inte är värd att undersöka vidare, vilket är en förmåga som tränas upp med erfarenhet av kreativt arbete (Lawson 2006, s. 55).

ATT GRANSKA *A PATTERN LANGUAGE*

Eftersom *A pattern language* är förlaga till formatet mönsterspråk granskades det kritiskt, för att förstå det och för att kunna förbättra det. Verket studerades genom att kritiskt läsa dess inledning och sedan slå i dess innehåll för att i slumpvis valda mönster studera dess disposition, språk och formuleringar, vetenskapliga argumentation och hur författarna refererar till andra källor. Bilder studerades efter hur de används, vilken typ av bilder som används och vad bilderna visar. Till varje lösning av ett mönster hör en principskiss, kallad diagram (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, s. xi). Principskisserna studerades med åsyftan på format, abstraktionsnivå och stilistisk utformning.

En sammanställning av kritik (Dawes & Ostwald 2017) av *A pattern language* lästes för att få kunskap om hur verket har använts, genom en överblick av andras analys av det, och för att underbygga den egna analysen med en teoretisk källa. En översiktlig studie av ett fåtal vetenskapliga artiklar utfördes för att få en förståelse av hur teoretiker använt sig av *A pattern language* i sina arbeten och i vilka sammanhang det nämns.

Mönsterspråk för löparvänlig stad testades för att granska dess användbarhet då mönsterspråket i *A pattern language* kritiserats för att vara svåränvändbart (Dawes & Ostwald 2017). Mönsterspråket användes för att, i ett valt område, analysera brister i områdets löparvänlighet och för att generera en platsspecifik gestaltungs-lösning.

KUNSKAPSINSAMLING FÖR FALLET LÖPARVÄNLIG STAD

Egna undersökningar utfördes eftersom få vetenskapliga publikationer behandlar upplevelse av landskap vid löpning. Resultat från kunskapsinsamlingen användes för att svara på arbetets frågeställning om vad som utgör löparvänlig stad. Fältstudier med löpning utfördes inspirerat av fenomenologi. Besök av platser som gestaltats med löpning i åtanke eller åsyftan gav referenser till andra platser och andra typer av löpning än vad som undersöktes under fältstudierna med löpning.

UTFÖRANDE AV FÄLTSTUDIER MED LÖPNING

Vid fältstudier ska dokumentation ske så snart in på datainsamlingstillfället som möjligt, gärna via diktafon, för att inte information eller nyanser i information ska gå förlorad (Repstad 2007, s. 65). Fältstudier utfördes genom att springa på en vald plats och samtidigt tala in upplevelser och tankar i diktafon. Att upplevelser talades in hjälpte till att memorera intrycken. Ett försök gjordes utan diktafon, vilket inte gav någon information till arbetet. Upplevelser och tankar från fältstudierna skrevs ned kort efter det att de utförts.

Fältstudierna kompletterades med ostrukturerade platsbesök för att dokumentera platserna med fotografi. Andra platser än de studerade besöktes för att fotografera typsituationer för mönster. Dessa platser valdes efter kriterier att de skulle vara lokaliserade inom en svensk stad, visa olika platser och bebyggelsestrukturer i en stad för att visa på bredd i löparens landskap, visa löparperspektiv, genom den vinkel och det synfält som en löpare har, och helst ha en skalfigur, allra helst i form av en människa, för att ge bilderna läsbarhet.

Det är skillnad på vardagslöpning och den löpning som utförs under helg och semester. Under vardagar springer människor i sin närmiljö, på platser som är välbekanta för dem (Aldén 2019; Fridell & Qviström 2019). För att resultatet inte skulle förvridas av större uppmärksamhet på landskapet än den som ägnas det under just vardagslöpning förlades fältstudierna med löpning till platser och områden där jag redan är van vid att springa, som är välbekanta för mig. Det begränsade vilka platser som kunde användas för fältstudier, till exempel kunde inte kraftigt kuperade eller mycket tätt befolkade platser användas. Platserna visas i figur 4.

Eftersom nya perspektiv på frågeställningen uppkommer under studiernas gång krävs ofta upprepade datainsamlingstillfällen (Repstad 2007, s. 16). Vid olika tillfällen testades teman från litteraturen. Varje fråga som ställdes till landskapet väckte följdfrågor som sedan testades vid senare tillfälle. Att inte på förhand känna till alla kriterier i ett arbete utan att de klarnar under arbetets gång är karaktäristiskt i arbete med kreativ metod (Krupinska 2016, s. 130).

Fältstudier med löpning utfördes 2019-02-19 i område A då det låg tjock is på vägarna som gjorde vissa av dem helt otillgängliga och 2019-02-26 då det låg is på vägarna som med kreativitet gick att ta sig runt. Kreativitet i att använda landskapet i löpning kommer med erfarenhet av löpning (Fridell & Qviström 2019). Snö och is gör att man ser annorlunda på sin närmiljö när

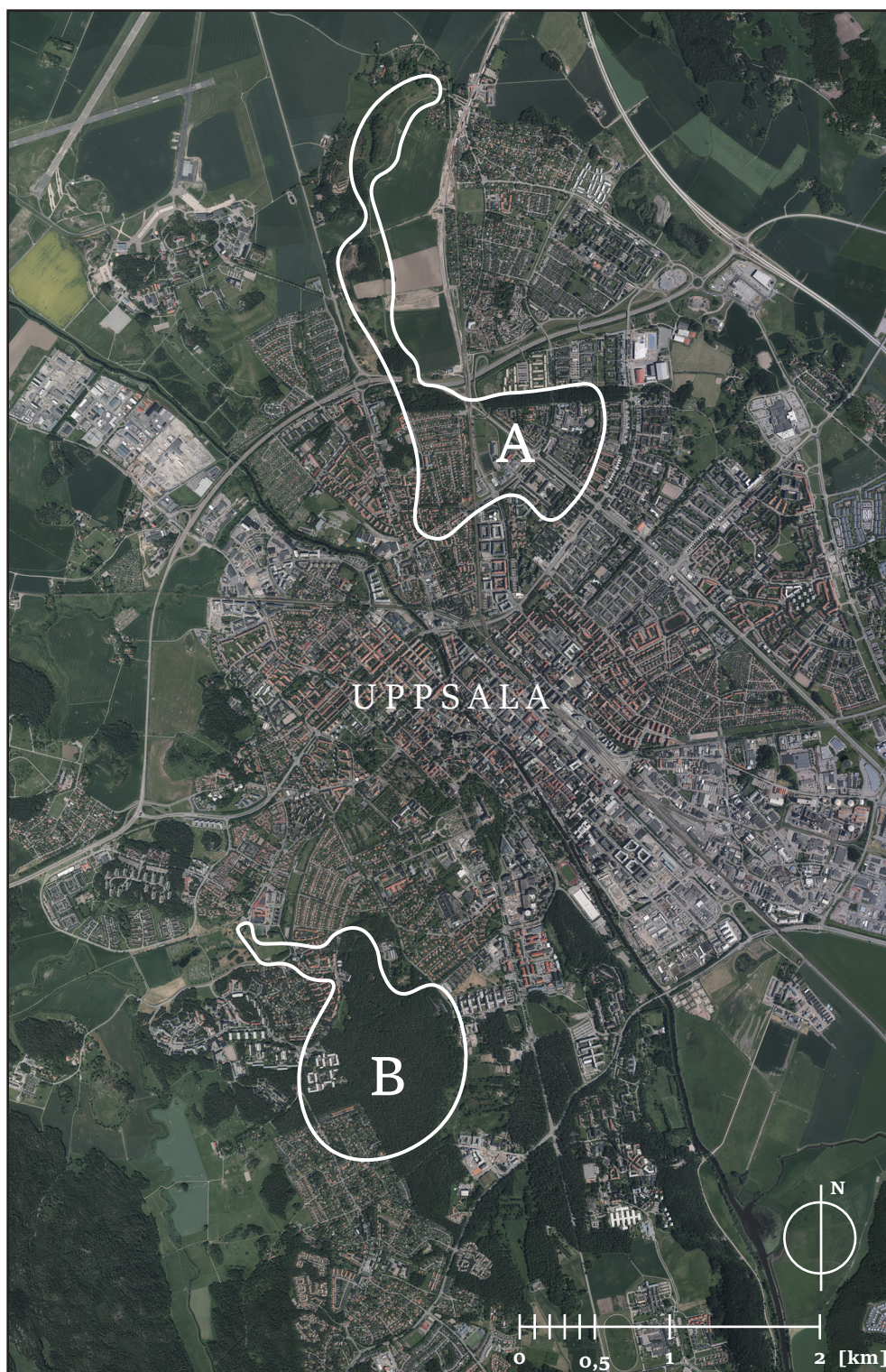


Fig. 4. Platser för fältstudier med löpning markerat med vitt. Bild skapad utifrån GDS-Ortofoto, 1m färg © Lantmäteriet

man springer (Lorimer 2012). Det ger andra förutsättningar för löpning och kräver nyfikenhet och försiktighet. Det ger också upphov till andra sätt att röra sig (Lorimer 2012). Dessa fältstudier syftade i första hand till att undersöka upplevd hastighet.

Fältstudier med löpning utfördes genom att springa samma runda i område A i dagsljus 2019-02-06 och i mörker 2019-02-07 för att pröva hur mörker och belysning påverkar upplevelsen av samma platser.

För att testa korsningstäthet utfördes fältstudier med löpning i område B, som enligt tidigare erfarenhet har hög korsningstäthet, på förmiddagen 2019-03-27. Antalet vägval dividerades med den totala tiden för att få ett medelvärde och multiplicerades med min ungefärliga hastighet när jag springer, vilken jag känner till sedan innan, för att översätta tiden till distans.

UTFÖRANDE AV DELSTUDIER

För att skapa mönsterspråket utfördes referensinsamling i form av mindre delstudier. Platserna för delstudierna valdes efter kriterierna att de har gestaltats med löpning under vardag i stadsmiljö i åtanke eller åsyftan.

ROSENDAL OCH DESS LÖPARE

På eftermiddagen torsdagen 2019-01-24 besöktes Rosendal i Uppsala som en delstudie i arbetet. Niklas Aldén guidade en visning i den nybyggda stadsdelen invid Stadsskogen, en plats som är populär för löpning och annan utomhusvistelse.

Aldén berättade om resultaten från observation och en mindre intervjustudie som han utfört med löpare på fyra platser i Rosendal: en målad löparbana på en gång- och cykelväg i asfalt, en entré till rekreationsområdet Stadsskogen, som har anlagda gång- och cykelvägar med beläggning av stenmjöl samt stigar, ett gym med löpband och en löparbana med beläggning av tartan, ett något dämpande gummibeläggning, på ett tak till en privat fastighet.

Besöket gav referenser till tre delar av stadsdelens utomhusmiljöer som alla ger olika förutsättningar för löpning. Stadsdelen besöktes igen 2019-04-01 för att få en uppfattning om vägarna när de inte var täckta av snö.

NORR MÄLARSTRAND OCH JOGGINGREMSAN

Observation med räkning utfördes på Norr Mälarstrand i Stockholm för att ta reda på hur många löpare och hur stor andel av förbipasserande löpare som använder en för löpning särskilt anlagd bana, när sådan finns, som alternativ till löpning på asfalt. De kvantitativa data som räkning ger kan agera underlag vid beslutsfattande (Gehl & Svarre 2013, s. 25). Som Qviström (2018) uttrycker det ger räkning av var människor springer data över vilka platser som är bäst att springa på men inte om platserna är bra att springa på.

Norr Mälarstrand är en populär plats för löpning. Platsen ingår i ett större, sammanhängande grönstråk runt hela Kungsholmen på cirka tio kilometer. Gröna stråk invid vatten är särskilt populära för rekreation (Žlender & Ward Thompson 2017) och löpare söker sig till platser med grönska och vatten (Aldén 2019). Parkstråket mellan Kungsholmstorg och Rålambshovsparken rustas upp i etapper 2017-2019 för att återställa dess ursprungliga karaktär och för att möta ökad användning (Stockholms stad 2018). En bana med stenmjöl har anlagts utmed den asfalterade gångvägen längs vattnet, av Stockholms stad kallad grusremsa för joggere eller joggingremsan (Stockholms stad 2018). Den beskrivs som nödvändig ur slitagesynpunkt (Stockholms stad 2018). Grusremsans bredd uppmättes med måttband till ca 0,6 m. Gångvägen i asfalt uppskattades genom ögonmått och stegning till ca 3 m bred.



Fig. 5. Norr Mälarstrand i Stockholm. Joggingremsa med stenmjöl anlagd längs gångbana ut mot vattnet.

Observation utfördes genom att räkna antalet löpare som passerade en viss punkt längs parkstråket och registrera hur många av dem som passerade på gångbanan i asfalt och hur många av dem som passerade på joggingremsan. Löparnas riktning längs stråket markerades ut i separata kolumner. Var på gångvägen som de passerar noterades som allmän anteckning.

Observation utförs under de tider och under de väderförhållanden som råder när folk är ute och rör sig (Gehl & Svarre 2013, s. 22). Besöket förlades således till lunchtid onsdagen 2019-02-20, en dag med för årstiden bra väder, 2°C och solsken. Räkningen utfördes från samma plats längs stråket i intervaller om 20 minuter vardera 10:50-11:10, 11:15-11:35 och 11:40-12:00. Varje förbipasserande löpare registrerades som ett streck i kolumn för gångväg eller joggingremsa.

PROCESS

Utförande av metod konkretiseras i det här avsnittet som mer konkret beskriver arbetets gång för att ge insyn i hur och varför *Mönsterspråk för löparvänlig stad* ser ut som det gör. Det var viktigt för mig att redan från början uttrycka mig konstruktivt genom att beskriva hur någonting ska vara istället för hur det inte ska vara. Användaren av mönsterspråket ska kunna använda det konstruktivt och det ska vara enkelt att förstå både problem och lösningar.

Metod för fältstudier med löpning testades. Det var inte givet från början att använda diktafon under fältstudierna. Ett försök gjordes utan diktafon vilket inte gav några resultat som kunde användas, trots att upplevelser och tankar från rundan skrevs ned direkt efter rundan. Att tala in i diktafon gjorde det lättare att minnas tankar och upplevelser.

Inte heller att använda ett fenomenologiskt perspektiv var självklart vid arbetets start. Efter en av de första rundorna, utförd enligt metod för fältstudier med löpning så som beskrivet, gjordes ett försök att distansera mig själv från upplevelsen genom att ålägga ett tema som inte fokuserats på under löpningen, utan som hade sin grund i en kartbild. Temat var en dikotomi med motpolerna ”vilt” och ”ordnat” och jag hoppades att genom att klassificera delsträckor på en skala enligt temat kunna utröna varför jag uppskattade vissa delar av rundan som jag just sprungit mer än andra. Försöket gav ingen information att konstruera ett mönsterspråk efter eftersom informationen som nedtecknades var en abstraherad eftertanke som var frikopplad från det fysiska mötet mellan

platsen och aktiviteten. Arbetet undersöker upplevelse av löpning i stad och inte hur löpare tänker på sina löprundor när de kommit hem.

Anteckningarna som talades in i diktafon beskrev upplevelser komna ur vistelse. Upplevelserna och tankarna relaterade till landskapets beståndsdelar. Ett fenomenologiskt perspektiv visade sig därmed vara avgörande för att svara på vad löparvänligt landskap utgörs av.

Litteratur söktes och fler undersökningar gjordes efterhand. Att såsom Lawson (2006, ss. 212-213) beskriver det inte arbeta för mycket med en enskild del utan att samtidigt arbeta med delar och helhet har varit vägledande genom processen genom att jag i arbete med ett mönster också har behövt fundera över dess bidrag till och funktion i språket som helhet. Arbete med ett mönster gav nya perspektiv och ny kunskap till andra mönster som utvecklats parallellt. Även om arbete med helhet och delar, det vill säga mönsterspråk och mönster, sker parallellt presenteras här för tydlighet först hur mönsterspråket har skapats för att sedan beskriva processen bakom att skapa ett mönster.

SKAPANDE AV MÖNSTERSPRÅKET

Jag skrev ner nyckelord från litteratur om löpares upplevelser av landskap och från besöket i Rosendal. Därefter arbetade jag med vart och ett av nyckelorden för att formulera dem som mönster. Det var svårt att börja med delarna, mönstren, utan en helhet, mönsterspråket. Därför fick jag börja om med att formulera och strukturera mönsterspråket som helhet i kortfattade och konkreta punkter. Punkterna beskrev beståndsdelar av en löprunda som anses positiva. Att jag arbetat med språkets delar och bekantat mig med hur ett mönster presenteras i *A pattern language* hjälpte mig i arbetet.

Jag behövde studera hur mycket som kan visas och förklaras inom ett och samma mönster och vad som skulle behöva visas separat som mindre mönster, som kan användas för att berika eller färdigställa det större mönstret. Exempelvis behövde mönstret *Nätverk av varierande vägar* i ett skede beskriva att olika möjliga vägar ska finnas, att de ska ha olika karaktär för att svara på olika löpares olika behov och preferenser och att de ska möjliggöra att springa i slinga. Vilka beståndsdelar som kan hjälpa att färdigställa mönstret, som *Grönstråk* och *Backe*, separerades till egna mönster i lägre hierarki. Därmed kunde både det större mönstret och de mindre mönstren uttryckas tydligare och mer utförligt.

Genom det här arbetet med uppdelning, konkretisering och sortering skapades en hierarkisk ordning av större och mindre mönster. Ett stort mönster är ett mer grundläggande mönster, ett litet mönster är ett mindre grundläggande mönster.

Jag upptäckte tidigt att flera av de mest grundläggande mönstren, de som handlade om tillgänglighet till och säkerhet i det offentliga rummet, kunde tas bort från mönsterspråket eftersom att arbeta med dem vore att eskalera frågan från att handla om löpning i stad till att handla om vistelse utomhus generellt. På grund av arbetets praktiska begränsningar skulle en sådan eskalering omöjliggöra att alls studera staden som miljö för löpning.

Genom att skriva hänvisningar mellan mönstren blev det tydligt var i hierarkin som mönstren skulle komma, vilket ledde till viss omvärdering av mönster. Ett stort mönster är en förutsättning för ett mindre men det är inte mer viktigt. Till exempel är brist på offentliga toaletter ett av de största hindren för att motionera utomhus (Aldén 2019) och ändå är mönstret som beskriver företeelsen, *V/A*, näst sist i hierarkin.

SKAPANDE AV MÖNSTER

Som beskrivet går det inte att på förhand fullständigt känna till vad man behöver veta för att lösa ett problem. Kriterier i gestaltningen utkristalliseras under arbetet med problemet och lösningen (Krupinska 2016, s. 130; Lawson 2006, s. 56). Det här kan illustreras med min process för att utveckla mönstret *Naturupplevelse*, nedan, vilket också beskriver arbetet med att skapa mönstren generellt.

Jag läste i en studie av Fridell och Qviström (2019) om svenska löparens tankar och åsikter om att springa i staden att löpare föredrar platser med grönska. Jag började därför att skapa ett mönster för grönska men jag förstod inte vilken typ av grönska som de syftade på, vilken typ av växtlighet eller miljö skulle jag föreskriva?

Egen erfarenhet sa att platser med olika typer av grönska, som en trädrad utmed en större bilväg, en park och en skogsdunge, alla ger olika upplevelser. Därför letade jag upp en studie om vilken typ av grönska som löpare föredrar. Det visade sig att människor generellt föredrar att vistas i områden med jordbruksmark och skogsdungar nära bebyggelse, vilket studiens författare

kallar för seminatur (Žlender & Ward Thompson 2017). Det verkade som att mitt mönster för grönska alltså skulle föreskriva den specifika grönskan seminatur. Att löpare ser skogen som den ideala platsen för löpning (Fridell & Qviström 2019) styrker att seminatur gäller som preferens för löpning specifikt.

Samma studie konstaterade också att människor hellre rör sig i grönstråk än längs gator och att olika grönstrategier stödjer olika typer av aktiviteter olika bra (Žlender & Ward Thompson 2017). Stadens form identifierade jag som någonting annat än egenskaper hos grönska vilket gjorde att jag skapade *Grönstråk* som ett eget mönster. När jag skrev på mönstret för hur grönska ska vara i form av seminatur hade jag problem att förstå varför det är just seminatur som föredras, det hade inte beskrivits i studien. Om grönska i form av seminatur ska kunna konstrueras måste jag veta vilka beståndsdelar den utgörs av, vad det är i den som uppskattas och vad som ska kunna upplevas.

Ett begrepp som nämndes tillsammans med seminatur, en kvalitet som sades finnas i sådana miljöer och var en anledning till att de uppskattades, var naturupplevelse och några konkreta faktorer som ger naturupplevelse, vilket därför fick ge mönstret sitt namn. Jag visste inte vad begreppet innebar. Naturupplevelse uppgav löpare i studien av Fridell och Qviström (2019) var en kvalitet som de söker när de är ute och springer. Jag hade därmed en källa på naturupplevelses giltighet som aspekt av landskap för just löpning.

Naturupplevelse, tillsammans med några andra rumsliga faktorer, bidrar till mental återhämtning och lindrar stress (Kaplan 1995). En av dessa andra faktorer är en miljö som kräver få aktiva val (Kaplan 1995). Den vetenskapen gav nytt perspektiv på mönstret *Nätverk av varierande vägar* där avstånd mellan vägvalspunkter blev synligt som kriterium. Självklart skulle även andra mönster bidra till mental återhämtning tänkte jag. Det är en anledning till varför människor springer (Aldén 2019). Det är anledningen till att jag själv springer.

I Aldéns studie i Rosendal i Uppsala, vars resultat han berättade om under en av arbetets delstudier, framkom att en viss väg genom intilliggande Stadsskogen ger starkare naturupplevelse än de andra vägarna där. Varför var okänt. Jag begav mig ut för att utföra fältstudier med löpning i Stadsskogen för att undersöka vad skillnaderna mellan vägarna var för att försöka lista ut vad naturupplevelsen bestod av.

Vägarna såg likadana ut, de gick genom samma skog med samma växtlighet och korsades på några ställen varandra. Skillnaderna var att den som uppgetts ge större naturupplevelse hade färre vägvalspunkter och mjukare underlag än

den andra vägen. Det dämpande underlaget hade nämnts som separat kvalitet i Aldéns studie och det var för mig osäkert om det är en bidragande faktor till naturupplevelsen.

Det fanns alltså ingenting i själva grönskan som var annorlunda. Testet som skulle undersöka grönska visade istället att plats som ger naturupplevelse kunde användas för att beskriva plats som ger mental återhämtning. Resultatet från delstudien kunde användas för att skriva mönstret *Nätverk av varierande vägar* och *Stig* men inte just mönstret *Naturupplevelse* mer än att begreppet verkar vara mycket starkt kopplat till mental återhämtning och i svensk kontext, via Aldéns studie, nästintill synonymt.

Processen att utveckla de andra mönstren i *Mönsterspråk för löparvänlig stad* följde ett liknande förlopp.

RESULTAT

KUNSKAPSINSAMLING

På följande sidor presenteras resultatet av fältstudier med löpning och av delstudier. Ett urval av resultatet återkommer i nästkommande avsnitt, *Mönsterspråk för löparvänlig stad*.

FÄLTSTUDIER MED LÖPNING

Vad jag upplevde under fältstudier med löpning presenteras kronologiskt efter undersökningstillfälle.

2019-02-06

Vädret var soligt och det låg mycket snö på marken. Väglaget var inte halt. Jag noterade många synintryck i diktafonen. Exempel på vad jag noterade var att ett villaområde med små låga hus kontrasterades mot ett grönstråk med höga tallar bortom, kontrasten väckte intresse. En björkdunge tyckte jag var fin. Det var spännande med en trasig papperskorg.

Det var mycket god sikt vid ett bevakat övergångsställe som gjorde att det kändes som att jag hade kunnat springa över utan att vänta på grönt men jag hindrades av att det var många som stod och väntade på andra sidan vägen vilket gjorde det trångt.

En stolpe med cykelskyltning hjälpte mig att se var jag skulle ta av för att komma till ett grönstråk. Informationen på skyltarna var inte viktig, jag hann inte läsa den, utan det var själva skyltningen som signalerade avtaget.

Snön var ibland hård och knölig under fötterna vilket fick mig att tänka på underlaget. Smalare skottade gångbanor, mindre än en meter breda, med vallar längsmed gjorde det visserligen lite svårt att passera gående men jag tyckte att det var kul att springa på dem. Häckar som gick ut i gångbanan gjorde det svårt att springa på den och uppfarter med parkerade bilar såg jag som ett orosmoment. Jag valde därför att springa i körbanan.

Jag kände mig fri på en bred gångbana i ett tydligt linjärt, långsmalt och storskaligt landskapsrum längs en bilväg och järnväg där bilarna körde fort. Där gick det att se långt och solen sken starkt över platsen. Längre fram längs

samma väg slöt sig landskapet och blev trängre med mycket höga nybyggda hus vilket gjorde att det var skuggigt där trots att det var mitt på dagen. Jag tyckte bättre om att springa i vintersolen.

Jag sprang samma runda dagen efter, i mörker.

2019-02-07

Det var första gången som jag provade att springa i mörker. Jag utförde fältstudierna med löpning på morgonen, då det var mörkt, fram till gryningen.

Det var annorlunda att springa när det var mörkt ute än när det var ljust. Det var bra att springa i bebyggt område där det är mycket gatlyktor och hus när det var mörkt. När det är många intryck får jag inte ut det jag vill ha, vilket är mental återhämtning. De visuella intrycken var färre.

Doft- och ljudintryck var mer utmärkande än när det är ljust ute.

2019-02-19

Det kändes som att det gick långsamt att springa de första minuterna men det var osäkert om det var på grund av mig, att det generellt tar en stund att komma igång och känna flöde, eller på grund av landskapet.

Det gick att springa över obehållat övergångsställe över en vältrafikerad körbana med trafik i låg hastighet utan att stanna. Sträckan ut till ett grönstråk kändes kort för att jag såg dess trädremsa länge på håll på vägen dit ut.

Jag sprang de vägar som jag hade bestämt mig för att springa och anpassade bara ibland rundan efter att vissa vägar bestod av isbana, det vill säga hade trampad, kompakt snö och is med vatten på. Det gick inte att springa på isbana. Brant nedförsbacke med isbana valdes bort mot annan väg utan is, den gav för stor skaderisk eftersom det inte gick att få fotfäste. Ibland fanns det inga sidor att gå på för att ta omvägar kring isen. Jag noterade att det gick att springa också nu när det var isigt, och att jag såg andra som liksom jag gjorde det, men att det krävde att jag var mer kreativ i löpningen för att hitta vägar att springa på. Jag funderade också under löpningen på om nyttjandet av kreativitet under löpningen kanske kunde ses som positivt eftersom det

utmanade mig. Jag reflekterade över att jag inte sprang exakt samma runda som jag tidigare tänkt att jag gjort.

Jag kände mig trygg i och med att jag kunde se andra som var utomhus och rörde sig i området, eftersom de skulle kunna hjälpa mig ifall att jag skulle halka och göra mig illa.

Att pulsa genom snön och att behöva komma på omvägar kring isbanan gjorde att det kändes som att det gick snabbt att springa när jag väl kunde springa.

En höjd med utsikt var ett delmål under min runda, en plats som rundan var utformad efter att inkludera.

Ett del av rundan som bestod av korta sträckor med olika typer av vägunderlag, varierande topografi och varierande rumslig karaktär upplevdes som att det tog kort tid att springa igenom och att ta sig förbi. Det kändes som att jag höll högre fart och att det var lätt att springa.

Jag fick avbryta löprundan på grund av halkan. Jag hade behövt välja andra vägar att springa på den dagen men jag visste inte vilka det kunde vara. Det var fint väder, definierat som en dag utan blåst och regn, och det var därför en bra dag för att vara ute och springa. Därför gjorde att behöva avbryta löprundan mig besviken.

2019-02-26

Det var bitvis isigt men soligt och milt väder. Det gick generellt att ta sig runt isfläckar utan att behöva stanna för att gå, isen gick oftast inte hela vägen ut i sly, diken eller staket.

Jag prövade att springa på en gång- och cykelväg med asfalt och i vägrenen där det låg en del grus. Jag upplevde att det gick snabbare att springa på asfalt än på det mjukare underlaget i vägrenen. Jag valde att springa på asfalten.

Jag upplevde att det gick snabbare att springa på en stig med ojämnt underlag i lätt uppförsbacke än på asfaltsvägen. Jag upplevde att motståndet i fötterna mot underlaget var ungefär samma som i vägrenen.

Att springa på en jämn väg med stenmjöl upplevdes inte gå lika fort som

att springa på stigen, men snabbare än på gångvägen med asfalt eftersom vägen slingrade sig lite och inte var helt platt, till skillnad från den raka, platta gångvägen med asfalt. Det kändes som att det gick lika snabbt att springa på en platt och rak väg med stenmjöl som på en platt och rak väg med asfalt.

Grusvägar och asfaltsvägar såg likadana ut på grund av snö och vintersandning men de kändes olika att springa på. En grusväg upplevdes stel och stabil och som att den äter av kraften uppåt. En asfaltsväg med grus på äter istället av kraften framåt eftersom gruset rullar lite under fötterna. Asfaltsvägen gav bra studs men gjorde att det var segare i rörelsen framåt.

Det kändes som att jag hade hög fart när jag tog mig upp för en brant backe med ojämnt underlag, även om jag, på grund av halka, inte kunde springa utan behövde gå en bit av sträckan. Rundan igenom noterade jag att jag tyckte att det kändes som att jag hade god fart i uppförsbackar och att jag tyckte att det var paradoxalt eftersom en uppförsbacke rimligtvis leder till att den mätbara hastigheten saktas in. Det upplevdes gå långsammare att springa och kändes som en seghet i kroppen på backars krön.

Det var härligt att komma upp på höjden med utsikten, samma höjd som under förra tillfället för fältstudier med löpning. På grund av skaderisk behövde jag gå ner från höjden, trots det kändes det som att det gick snabbt, att jag hade bra fart.

Det föll sig så att rundans nedförsbackar låg mot norr och därför var täckta av is med vatten på. Att jag kunde springa i uppförsbackarna men inte i nedförsbackarna, där jag istället fick gå och klättra bland sly, gjorde att det kändes som att jag gick miste om en belöning.

En mycket liten och kort backe gav en skjuts i löpningen.

På en stor öppen plats kunde jag plötsligt känna av vind.

Det jag ser när jag springer är väg. Jag ser bara rakt fram och inte åt sidorna. Oftast tittar jag inte, jag bara ser. Blicken lyfts när jag kommer upp på krön och när jag kommer ut från ett område med sluten karaktär. Där det inte finns någonting att halka eller snava på tittar jag mig lite omkring.

Jag upplevde det ganska långsamt och segt att springa upp för en viss backe. Jag härledde det till att backen ligger i ett landskapsrum som jag vistats länge

i under rundan. Det kändes som att jag rörde mig långsamt framåt också när jag kommit upp för backen och sprang vidare i samma stora och öppna landskapsrum.

En upptrampad stig var lerig och ibland var marken för blöt för att kunna springa. Från den stigen hade jag utblick över stora fält som jag tyckte var fantastisk. Det kändes som att det gick snabbare att springa på stigen än på grusvägen, särskilt där stigen bestod av tuvor och större stenar. Det kändes som att jag rörde mig med lägre fart de bitar då jag behövde gå på grund av vätan. Knaggligt och kulligt underlag gjorde att det kändes som att det gick fort när jag sprang, kliv och hopp gav mig fart. Att springa på en gräsig slänt ovanför stigen upplevdes också ge god fart.

Att komma ut från stigen till en jämn grusväg upplevdes motigt, den blöta stenmjölsbeläggningen gav mer motstånd och tog energi ur steget. Det kändes fortsatt motigt att springa på grusvägen.

Jag upplevde en skillnad mellan min mentala karta över löprundan och det faktiska landskapet. Vad jag brukade tänka på som en raksträcka var inte helt rak, den svängde, den hade vissa milda stigningar och sänkningar i topografi.

Det kändes överlag som att det gick långsamt att springa på en sträcka i slutet av rundan och jag funderade över om det var för att jag var trött av att ha sprungit ett tag, om det var för att sträckan var flack och rak med jämnt underlag, att gruset på asfaltsvägen tog av framåtfarten eller att det var liten visuell stimuli rakt fram i synfältet. Sträckan hade allt det som jag under rundan förknippat med när det kändes som att det gick långsammare att springa.

Hälften av rundan, den andra halvan, gav färre intryck. Den hade flackare topografi och mindre rumslig variation. Jag kommenterade mindre. Jag tänkte mindre.

2019-03-27

Det var enkelt att orientera sig i ett grönområde i en dal med stora öppna platser och med tätare karaktär på höjderna runt om. Stigar kompletterar ett nätverk av vägar i dalen. Det var enkelt att lista ut vart stigar och vägar leder eftersom det gick att se det. Det var också, av samma anledning, enkelt att hitta från dalen, genom ett område med flerfamiljshus och vidare till ett annat

grönområde, Stadsskogen. Det fanns inga skyltar, inga pilar. Det runt omkring dalen agerade riktmärken för vart jag kunde ta mig under löpningen.

Jag hade beslutat att rundan under dagens fältstudier med löpning skulle gå genom Stadsskogen, en plats som jag sedan innan kände till hade ett stort internt nätverk av vägar och stigar, för att undersöka upplevelse av löpning på plats med många vägvalspunkter. Löpande under rundan kommenterade jag stigar och vägar som sluter upp eller korsar vägen som jag rörde mig längs. Det var så tätt mellan vägvalspunkterna att jag behövde prata i princip konstant för att kunna beskriva att vägar korsade eller delade sig och därmed gav olika vägval. Mot slutet av rundan i Stadsskogen kommenterade jag inte längre stigarna utan bara anlagda vägar. Jag försökte att springa intuitivt, att inte anstränga mig i vägvalen.

Jag noterade att det fanns väldigt många skyltar i Stadsskogen. Många korsningar tätt inpå varandra, ibland med bara några meters mellanrum, var utmärkta med skyltning och skyltningens text hänvisade vid samtliga korsningar till de stadsdelar som Stadsskogen angränsar till. Varken själva skyltningen eller skyltningens text upplevdes därför vara användbar.

Plötsligt sprang jag in på ett elljusspår. Jag tyckte att alla vägar såg likadana ut. De är lika breda och går genom blandskog och över småkullig kupering. Jag fick viss ledning av elljusspårets stolpar men jag visste inte vart. Trots att jag sprungit i Stadsskogen förut var jag desorienterad, jag hade ingen hjälp i hur jag skulle välja väg vid vägvalspunkter. Plötsligt kom jag ut genom skogen och visste inte riktigt var jag var. Jag noterade att jag såg husen plötsligt, för plötsligt för att kunna välja annan väg, och att jag sprang tvärs över en stig som löper runt skogen men att jag inte fick syn på den förrän jag passerade över den och alltså inte kunde välja att svänga in på den utan att avbryta flödet i löpningen.

Jag tyckte att det var trevligt att springa på en gata med småhus och trädgårdar. Jag tyckte att det vägs skyltarna med gatornas namn var till hjälp i att orientera mig. Cykelskyltar hjälpte mig bättre med att ta ut riktningar och väderstreck än skyltarna i Stadsskogen. På ett ställe markerar en stolpe med cykelskyltning att det är ett avgörande vägskäl där jag skulle ta av. Informationen på cykelskyltningen var mindre viktig, som tidigare under fältstudierna hann jag inte läsa den när jag sprang.

Jag tyckte att det lät mycket om motortrafiken på en bilväg med hastighetsbegränsning på femtio kilometer i timmen som jag sprang längs.

En överslagsräkning på hur lång tid som gick mellan varje gång jag nämnde ett vägval när jag var i Stadsskogen visar att jag där behövde göra ett vägval i genomsnitt var fjortionde sekund. Jag kommenterade under fältstudierna att korsningspunkterna var fler än så på vissa ställen eftersom jag inte kommenterade de minsta stigarna. Jag låter irriterad och förvirrad på rösten på inspelningen från rundan.

DELSTUDIER

Delstudierna bidrog med referenser till platser för olika sätt att springa.

ROSENDAL

Fyra platser besöktes: En löpbana i ett grönstråk, ett grönområde, ett gym och en löpbana på tak. Gymmet har jag valt att inte presentera vidare eftersom det är svårt att jämföra löpning på löpband och löpning utomhus och en sådan jämförelse inte skulle svara på arbetets frågeställning och inte heller bidra till dess syfte.

LÖPBANAN

Löpbanan är en gång- och cykelväg med målade ränder i gult. En löpcoach och hens löpgrupp använder löpbanan för uppvärmning. Hen tycker att det är bra att löpbanan är bred. Den uppskattades med ögonmått till att vara tre meter bred. En gymnastiklärare tar med sina elever till löpbanan och håller lektioner där. Hen tycker att det är bra att löpbanan ligger i anslutning till skogen och att den är tydligt avgränsad. Löpbanan är populär för promenader och den är del av ett populärt parkstråk. Den är den enda gångvägen helt utan biltrafik inom stadsdelen. Samutnyttjande av löpbanan med cyklister uppges fungera men att möten kan vara problematiska.

GRÖNOMRÅDET

Stadsskogen är ett populärt grönområde i Uppsala. Stadsskogen uppges vara en bra plats för löpning eftersom den ligger nära där de tillfrågade bor, den ger naturupplevelse och vägarna har dämpande markmaterial, särskilt en väg som kallas ridstigen. De flesta tillfrågade i Aldéns studie valde att springa på ridstigen. Ridstigen uppges ge starkare naturupplevelse och markmaterialet är

mer dämpande än på de andra vägarna. Ridstigen är anlagd av packad jord och har mycket tallbarr på sig. De andra vägarna har slitlager av stenmjöl. På vissa ställen ligger det barr också på de här vägarna men de gav ändå mycket mindre dämpning än ridstigen underlag. Att ridstigen ibland är lerig accepteras av de tillfrågade eftersom den är till för häst. En person med hund ute på promenad som jag började småprata med berättade att ett stall nyligen flyttat och att få därför rider på stigen numera. En kvalitet hos ridstigen som nämns i Aldéns



Fig. 6. Ridstigen och fig. 7. annan väg genom Stadsskogen, Uppsala.



Fig. 8. Ridstigen och fig. 9. annan väg genom Stadsskogen, Uppsala.

studie är att den går i en utmärkt slinga och att de som springer där därför vet hur lång den är. Under det första besöket var ridstigen upptrampad i snön till en meters bredd och de andra vägarna var plogade och upptrampade till två meters bredd. Under det andra besöket, då det var snöfritt, uppskattades både ridstig och flertalet vägar inom Stadsskogen till två meters bredd och ytterligare några till tre meters bredd.

Det finns ett elljusspår i Stadsskogen men det saknar upplysta vägar som leder fram till det från bostadsområdena, vilket tillfrågade hade nämnt som negativt.

TAKET

Löpbanan med tartanbeläggning är lite kortare än tvåhundra meter. Den hade märken i snön efter längdskidåkning och hundrastning. Aldén hade inte sett någon springa på taket under sina studier. Taket är del av en privat fastighet och förvaltas av bostadsrättsföreningen i huset. De enda som kan komma upp dit är personer som bor i huset eller som använder gymmet på övre plan. Utgången från gymmet var blockerad när vi gick ut vilket tyder på att de på gymmet inte använde uteplatsen och löpbanan på taket. Löpcoachen som Aldén haft kontakt med hade använt löpbanan på taket med sin löpgrupp. Hen tycker att det är en speciell och häftig miljö att visa upp. Löpbanans beläggning av tartan anser hen vara bra för att öva löpteknik på. Taket har använts för ett välgörenhetsevenemang med löpning.

NORR MÄLARSTRAND

Många var ute och sprang och ännu fler var ute och promenerade i parkstråket. Det var bra väder för årstiden och solen nådde Norr Mälarstrand över vattnet.

Totalt antal passerande löpare var 91 personer. Ytterligare många passerade på cykelbanan utmed bilvägen. Jag hade inte möjlighet att räkna dem samtidigt som löparna som sprang på gångvägen längs vattnet. Gångstråket vid vattnet var stundtals mycket trångt trots sin breda gångväg.

Av de 91 löparna passerade 11 personer på joggingremsan och 80 personer på gångvägen i asfalt.

Av de 91 löparna sprang 27 personer öster ut och 64 personer väster ut. Eftersom det är populärt att springa Kungsholmen runt, med olika

modifikationer för att förkorta eller förlänga sträckan på totalt en mil, där Norr Mälarstrand är en del av kustremsan, innebär i vilken riktning löparna rörde sig medsols eller motsols varv runt ön.

Löparna sprang ibland i mitten av gångvägen och ibland i dess högerkant men inte längs vänsterkanten annat än för att springa på joggingremsan.

Räkningen kan sammanfattas som att en betydande del av löpare, en av nio, använder en grusremsa när en sådan finns som alternativ till att springa på asfalt. Två tredjedelar av löparna springer medsols varv. Om det är trångt på gångvägen används ibland hellre en cykelväg för löpning.

RESULTAT

MÖNSTERSPRÅK FÖR LÖPARVÄNLIG STAD

I avsnittet presenteras resultatet av metoden analys genom syntes för att skapa ett första steg till ett mönsterspråk för löparvänlig stad.

Mönsterspråket svarar på arbetets frågeställning om vad löparvänlig stad utgörs av och är en diskussion mellan resultat från fältstudier och delstudier tillsammans med litteratur.

Mönsterspråket är organiserat hierarkiskt med det mest grundläggande mönstret först, den minsta detaljen sist. Ett större mönster är inte alltid mer viktigt än ett mindre mönster men det utgör förutsättningar för att de mindre ska kunna konstrueras.

Först behandlas mönster för de grundläggande förutsättningarna för löparvänlig stad. Det följs av mönster som behandlar löprundor som helhet följt mönster för specifika beståndsdelar av en löprunda. Sist presenteras mönster för delar av gestaltad livsmiljö som utgör rekvisita för löpning.

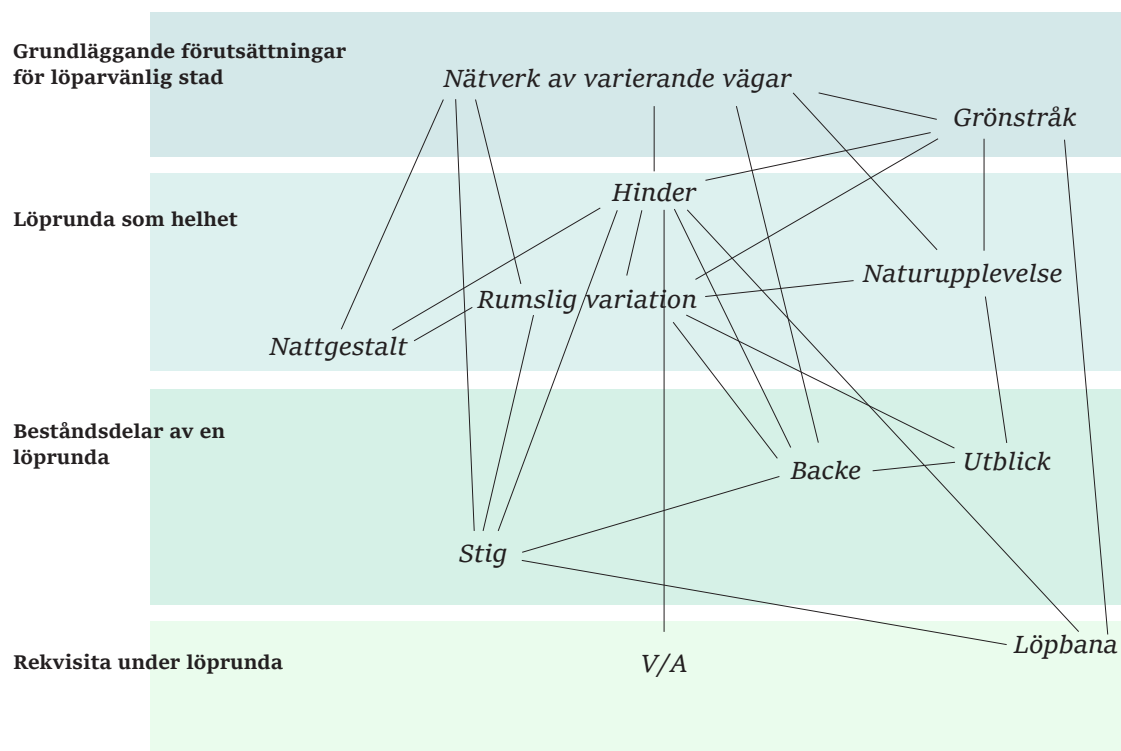


Fig. 10. Visualisering av mönsterspråket och samband mellan mönster.

NÄTVERK AV VARIERANDE VÄGAR



Fig. 11. Korsning av vägar som ger olika upplevelser under löpning. Det går att passera bilvägen i tunnel rakt fram eller, via grusvägen till vänster i bild, över den på en ekodukt. Det går att springa i flackare terräng och i backe, på grus och på asfalt och längs vägar där fler eller färre rör sig. Röboåsens friluftsområde, grönstråk i Uppsala.



För att löpare ska kunna skapa egna löpslingor behövs vägar med olika karaktär att välja mellan.

Nätverket av vägar att röra sig till fots länkar samman staden. Stråken kan löpa längs vägar för motortrafik eller mer avsides med tillgång till grönska – bara de är del av en sammanlänkad helhet (Cullen 1996[1971], s. 54). Nätverket ska vara extensivt och erbjuda tillräckligt mycket stimuli för att hålla en tankemässigt upptagen för att ge mental återhämtning (Kaplan 1995). Valmöjlighet möjliggör att kunna anpassa löpturens längd och att kunna utföra olika typer av löpträning, som intervallträning, backträning eller att springa ett långpass (Fridell & Qviström 2019).

Även om människor verkar ha i stort sett samma preferenser kring landskap för löpning finns vissa variationer som kommer ur olika psykiska och fysiska förutsättningar för att springa i staden. Vissa förknippar att springa på hårdare vägbeläggning med skaderisk (Fridell & Qviström 2019). Vid en mindre delstudie av gångstråket längs Norr Mälarstrand i Stockholm valde en av nio av löparna att springa på en smal vägremsa med beläggning av stenmjöl som ger mer dämpning. Andelen blir mindre om alla de löpare som vid räkningstillfället sprang på cykelbanan mellan parkstråket och körbanan räknas in. Dessa löpare valde att springa på cykelbanan, som vid tidpunkten hade lite trafik, för att undvika det mycket välbefolkade och därför trånga gångstråket invid vattnet.

Människor upplever också otrygghet i offentlig miljö olika. Otrygghet kommer ur en obalans i maktförhållanden i samhället och vissa rum och rumsliga symboler väcker associationer till denna obalans (Listerborn 2002, ss. 96, 98; Pain 2000, s. 372). En förklaring av otrygghet är att den utgörs av en upplevelse av bristande kontroll över sig själv och över andras agerande eller beteende, en rädsla för att, ensam eller med hjälp av andra, inte kunna förebygga att bli utsatt för brott eller inte klara av att hantera konsekvenserna av att bli utsatt för brott (Bannister & Fyfe 2001). Det speglas i att rumsliga faktorer som påverkar upplevd trygghet är hur överblickbar och hur befolkad platsen är (Listerborn 2002, s. 97). För att arbeta både med den bakomliggande orsaken till otrygghet, ojämna maktförhållanden, och de miljöer som väcker associationer till dessa har det visat sig vara effektivt att inte söka någon generell modell för att omforma staden utan att istället utgå från den lokala situationen, lyssna på folk som använder platserna – hur de ser på rädsla, vilka platser som är kopplade till rädslan och vilka mellanmänniskliga relationer som ligger bakom och bidrar till rädslan (Listerborn 2002, s. 141).

Erfarenhet av löpning i stad är en faktor som styr hur en löpare kan tillgängliggöra sig stadsmiljön för löpning (Fridell & Qviström 2019). Ur erfarenhet kommer kreativitet, en egenskap som påverkar hur en löpare uppfattar vilka möjligheter som stadsmiljön erbjuder och underlättar utformandet av en egen slinga (Fridell & Qviström 2019). En erfaren löpare har strategier för att sammanlänka vägar som erbjuder det som personen i fråga söker vid löpning i fråga om utmaningar och upplevelser (Fridell & Qviström 2019). Den här skillnaden i erfarenhet syns i att erfarna löpare beskriver stadsmiljö som plats för löpning som varierad medan nybörjare ofta beskriver den som monoton (Fridell & Qviström 2019).

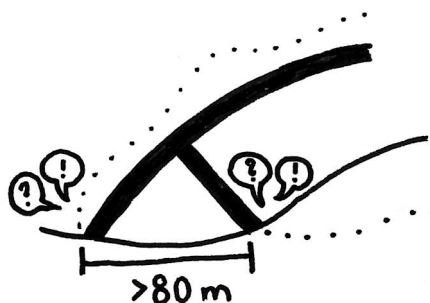
Förutom generella personliga preferenser kan det finnas olika preferenser hos samma person vid olika tillfällen beroende på hur hen mår eller vilken motivation som hen har för dagen (Fridell & Qviström 2019).

Hur finmaskigt nätverket av vägar är avgör hur löparvänligt det är. Ju färre aktiva val man behöver göra när man utför en aktivitet desto bättre lämpad är miljön för aktiviteten (Kaplan 1995). Fältstudier med löpning visade att upprepade vägval i genomsnitt var fyrtionde sekund, motsvarande ungefär åttio meter, mellan vägvalspunkter gav för många val för mental återhämtning. Någon övre gräns har inte kunnat identifieras.

Därför:

Anlägg ett nätverk av vägar med olika karaktär som svarar på olika önskemål och behov hos olika människor och som gör det möjligt för löparen att skapa sin egen löprunda. Väg nätet ska ha längre än åttio meter mellan vägvalspunkter.

Identifiera flaskhalsar för trygghet genom dialog med de som vistas på platserna.





Använd mindre mönster för att göra vägnätverket tillräckligt stimulerande för att hålla löparen tankemässigt upptagen. För att skapa vägar som stimulerar blicken gör så att det finns ett högre mått av *Rumslig variation*. Det finns annan stimuli än den visuella. Möjliggör att reagera på olika typer av terräng – *Backe*; eller *Hinder*; förstärk ljud- och doftupplevelse genom att försvaga synintrycken – *Nattgestalt*. Ett abstrakt fenomen att berika nätverket med och som upplevs av flera sinnen är *Naturupplevelse*. Vissa av nätverkets vägar kan utgöras av *Stig*. Mest populära är vägar som går genom *Grönstråk*.

GRÖNSTRÅK



Fig. 12. Grönstråk separerat från fordonstrafik beläget invid vatten.
Park längs Norr Mälarstrand på Kungsholmen, Stockholm.

... är kanske den viktigaste delen av ett *Nätverk av varierande vägar*.



Löpare föredrar att springa där det är grönt och inte är för mycket bilar.

Idealplatsen för löpning är den som upplevs vara grön och ha fräsch luft (Fridell & Qviström 2019). De flesta som springer i staden söker sig till grönområden (Fridell & Qviström 2019) och människor föredrar generellt att röra sig genom en park än längs en gata (Žlender & Ward Thompson 2017). Sammanhängande stråk avlastar löparens behov av strategier för att tillgängliggöra sig staden för löpning (Fridell & Qviström 2019). Grönområden i form av gröna stråk möjliggör därför särskilt för oerfarna löpare, som inte än utvecklat dessa strategier, att springa i staden.

Žlender och Ward Thompson (2017) undersöker i en studie hur grönstråk används och vad som uppskattas hos dem. De jämför två städer med olika strategier för grönstruktur. Studien undersöker inte löpning specifikt utan vistelse generellt men visar på vilka grönstrukturer som används mer för rekreation genom rörelse.

I stadsplaneringen används i huvudsak två koncept för grönstrukturen: grönt bälte och gröna kilar (Žlender & Ward Thompson 2017). De två illustreras i figur 13 nedan. Exempel på europeiska städer med gröna bälten är London, Edinburgh och Berlin, städer med gröna kilar som strategi är Köpenhamn, Ljubljana och Stockholm.

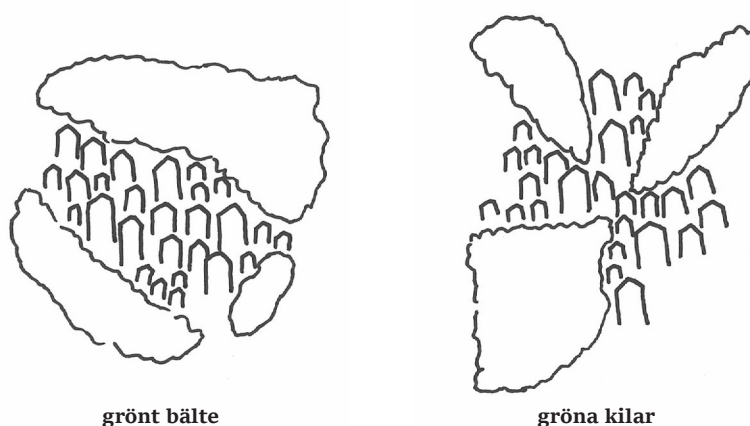


Fig. 13. Illustration över grönstrategier. Fler hushåll har närmre till ett eller flera grönområden i en stad med gröna kilar i en stad med grönt bälte.

Ett grönt bälte används generellt i mindre grad av stadens invånare, troligen på grund av längre upplevt avstånd dit, och används i högre grad för utflykter medan gröna kilar används mer för motionsaktiviteter i vardagen (Žlender & Ward Thompson 2017). Strategin grönt bälte bör därför inte användas i städer för att stödja fysisk aktivitet som rekreation eller för aktiv transport, bättre är då en strategi med gröna kilar och gröna korridorer. Har staden redan ett grönt bälte kan tillgängligheten till det förbättras genom att skapa gröna korridorer som leder från stadskärnan ut till det gröna bältet (Žlender & Ward Thompson 2017).

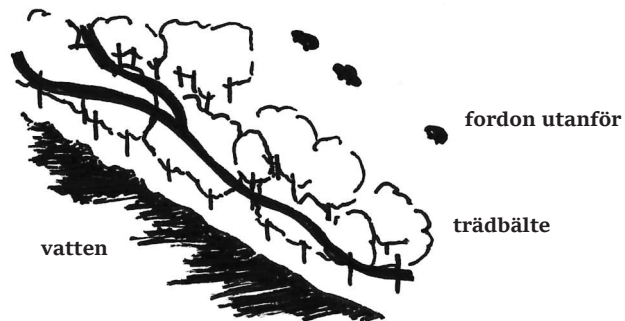
Gröna korridorer, ofta i form av trädbälten, gångstråk intill vattendrag eller trafikkorridorer, används på liknande sätt som gröna kilar (Žlender & Ward Thompson 2017). Till skillnad från gröna kilar är gröna korridorer del av stadsstrukturen och används inte, så som strategierna gröna kilar och grönt bälte, som ett sätt att begränsa och definiera den byggda miljön mot landskapet bortanför.

Trafikseparering är en god idé för att skapa attraktiva grönstråk. Människor tycker om att röra sig i gröna korridorer generellt eftersom de har underhållna, trafikseparerade gångvägar med mindre trafikbuller (Žlender & Ward Thompson 2017). Grönstråk i trafikkorridorer kan visserligen ha väl underhållna gångvägar men eftersom de inte är trafikseparerade, ljuden från trafiken är starkare och associationerna till motortrafik drar ner upplevelsen av fräsch luft bör man undvika att lokalisera grönstråk till trafikkorridorer. Särskilt uppskattade är gröna korridorer invid vatten – för allmän vistelse (Žlender & Ward Thompson 2017) men också specifikt för löpning (Aldén 2019).

Därför:

Skapa sammanhängande grönstråk i staden genom att avsätta obebyggd mark för gröna kilar. Skapa gröna korridorer i redan bebyggt område genom att anlägga trädbälten och/eller stråk intill vattendrag.

Grönstråken ska vara separerade från motortrafik.



Utforska beskaflenheten hos möjliga *Hinder* för att ta sig till stråket. Utforma stråket för att ge önskad upplevelse genom medvetenhet i val av i grad av *Rumslig variation*. Ett grönstråk kan utformas för att ge *Naturupplevelse*. För att undvika konflikt på gångbanor och för att minska slitage i vägreten kan en *Löpbana* anläggas.

HINDER



Fig. 14. Snö och is är hinder som omöjliggör löpning för vissa men som enbart utmanar flödet för andra. Grönstråk på Kapellgärdet, Uppsala.

... kan vara ett sätt att skapa variation – *Nätverk av varierande vägar*, men kan i andra fall behöva röjas för att tillgängliggöra *Grönstråk*.



Löpare vill känna att de har flöde, flyt, när de springer. Flöde beror på mer än bara frånvaro av hinder. Hinder kan till och med bidra till flödet.

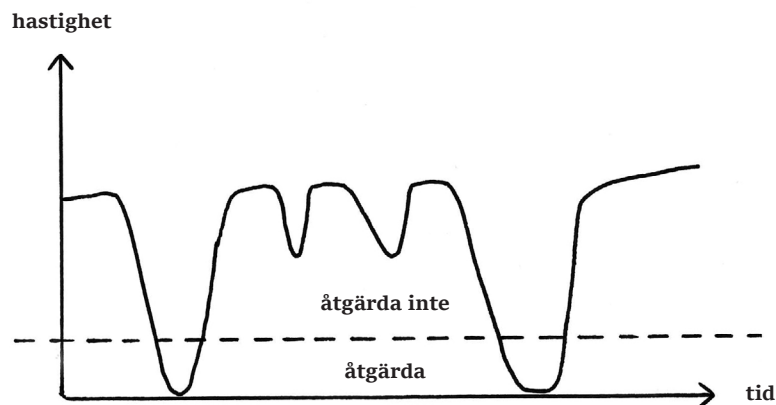
Löpare vill ha flöde under sin löptur, det vill säga kunna hålla sin rytm i löpning utan att behöva stanna (Fridell & Qviström 2019). Att hinder, som exempelvis vältrafikerade bilvägar med rödlysen, stoppar upp löparens rörelse framåt väcker känslor som frustration eller irritation och kompromissar bort möjligheterna till mental återhämtning (Fridell & Qviström 2019; Gehl & Svarre 2013, s. 34). Andra, mer indirekta hinder för att känna flöde, kan vara trängsel med andra som är ute och rör sig i annat tempo eller att behöva passera nära inpå folk som sitter ner, vilket gör att löparen kan känna sig i vägen (Fridell & Qviström 2019). Mörka partier kvällstid i annars upplysta stråk utgör flaskhalsar för vissas löpning (Fridell & Qviström 2019).

Ett hinder behöver inte försvåra eller omöjliggöra löpning. Ett rödlyse var vid fältstudier med löpning inte ett hinder för passage när det var enkelt att se och höra bilar som närmar sig. Från att ha sprungit i jämnt tempo med blicken rakt fram saktades takten ner, blicken riktades uppmärksamt åt fler riktningar och sedan ökades åter farten på väg över vägen. En isfläck eller pöl tvärs över vägen kunde oftast passeras genom att sakta ner, identifiera torrare partier och med små steg pröva underlaget. Sådana hinder stoppar alltså inte upp löparens flöde utan bidrar istället till flödets karaktär genom att skapa dynamik i löpningen med skärpt uppmärksamhet och förändringar i hastighet, steglängd, isättning av foten och riktning av blicken.

Vad som upplevs som ett hinder som stoppar framfart och vad som upplevs som ett hinder som utmanar beror på löparens erfarenhet (Fridell & Qviström 2019). En trappa eller en backe kan vara ett hinder för den oerfarna löparen men kan med erfarenhet komma att betraktas som en tillgång i löpningen (Fridell & Qviström 2019). En backe kan, även om det kan verka motsägelsefullt, till och med vara en pådrivande kraft som driver kroppen framåt och uppåt (Lorimer 2012).

Därför:

Pröva om ett hinder är sådant att det omöjliggör, försvårar eller enbart utmanar löpning. Pröva genom att uppleva hindret själv och reflektera över den egna erfarenhetsnivån i förhållande till andras. Sök minsta möjliga ingrepp i val av insatser för att inte röja de hinder som skapar dynamik i löpning genom att ge utmaningar.



För att skapa hinder i form av utmaningar, se till att det finns vägar med ojämnt underlag – *Stig*, och variation i topografi – *Backe*. Utmana upplevelsen av flöde genom platser med olika mått av *Rumslig variation*. För att inte plötsliga kroppsliga behov ska utgöra ett hinder för att ens kunna springa i staden anlägg vattenpost och offentlig toalett – *V/A*. Skapa en plats helt utan konflikter med andra aktiviteter genom att anlägga en *Löpbana*. Beakta stadens *Nattgestalt* för att inte mörker ska hindra eller skapa obehag hos vissa löpare.

RUMSLIG VARIATION



Fig. 15. Sträcka längre än femhundra meter i samma landskapsrum.
Röboåsens friluftsområde, grönstråk i Uppsala.

... kan användas för att skapa ett *Nätverk av varierande vägar* genom att bejaka olika sätt att springa och anledningar till att springa. Medvetet val av grad av rumslig variation kan ge olika sätt att använda och uppleva ett *Grönstråk*. Rumslig variation påverkar upplevelsen av flöde – *Hinder*.



I vilket tempo som löparen passerar genom olika landskapsrum påverkar hens upplevelse av tid och av sin egen rörelse. Genom medvetenhet i val av landskapsrummens storlek går det att göra sträckor där det är enklare att antingen få mental återhämtning eller att känna flöde.

Cullen (1996[1971] ss. 9, 60) säger att kontrast mellan två landskapsrum gör att staden dramatiseras. Den som har en uppfattning om både det landskapsrum som hen befinner sig i och det bortom, det som hen är på väg in i, får en fördjupad förståelse av staden som helhet (Cullen 1996[1971] s. 9). Fältstudier med löpning visar att det är svårt att orientera sig, alltså få en bild av hur platser hänger samman och förstå vart man är på väg och vilka vägval man ska göra för att ta sig dit man vill, på platser där vägarna i vägnätet ser likadana ut, även i hemtam miljö.

Under fältstudierna upplevdes tiden vara svår att få grepp om på sträckor som var del av samma vidsträckta landskapsrum. Det kändes som att tiden inte fanns. Hastighet är som bekant rörelse över tid. När tiden försvann kändes det som att hastigheten var lägre och det kändes märkligt att röra sig. Det här upplevdes inte vara direkt negativt. En liknande upplevelse beskrivs av Lorimer (2012) som beskriver en erfarenhet av löpning längs en helt rak väg utan rumslig progression som en omtöcknande upplevelse där han hamnar i en meditativ sinnesstämning men även tappar sitt flöde. En längre sträcka utan rumslig variation kan således ge mental återhämtning. Stråk som bidrog till sådana upplevelser under fältstudier med löpning fanns i den byggda miljöns möte med jordbruksmarken där sträckor om femhundra till sexhundra meter låg utmed fält. En av dessa kan ses i figur 15 på föregående sida.

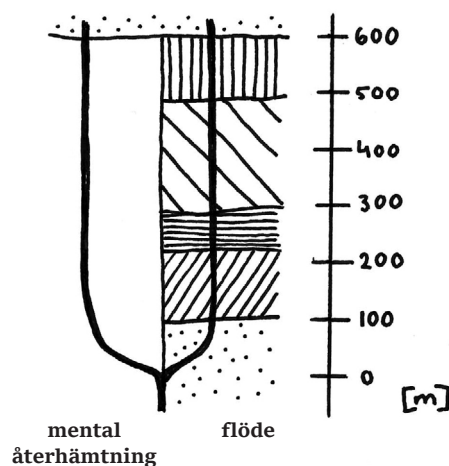
Om det känns svårt att hålla en hastighet på platser med låg rumslig variation är det desto lättare på platser med snabb progression mellan rum. Vid fältstudier med löpning där landskapet öppnade sig och slöt sig i intervaller av vad som uppmätts på karta till mellan fyrtio och tvåhundra meter upplevdes löpningens tempo som snabbare och känslan av flöde stärktes.

Därför:

Planera för och gestalta stadsdelar och områden med varierande karaktär.

Ge möjlighet till mental återhämtning genom att skapa landskapsrum med liten visuell stimuli på en sträcka att röra sig på minst tvåhundra meter men gärna över femhundra meter.

Bejaka känslan av flöde genom att skapa landskapsrum som ändrar karaktär oftare än var tvåhundra meter.



Beakta upplevelse inte bara i dagsljus utan även under dygnets mörka timmar – *Nattgestalt*. Grad av varierande karaktär kan skapas genom grad av förändring mellan områden som ger starkare eller svagare *Naturupplevelse*; hur lång en siktlinje är eller hur lång tid det går att hålla den – *Utblick*; grad av förändringar i topografi – *Backe*; och i underlag under en löptur – *Stig*.

NATURUPPLEVELSE



Fig. 16. Stråk med få vägval, mycket grönska bestående av mindre intensivt skött vegetation och öppna platser som gör det möjligt att se väderfenomen. Grönstråk i Farsta, Stockholm.

... kan utgöra egenskap hos olika stråk i *Nätverk av varierande vägar* och vara en kvalitet hos ett *Grönstråk*. Det kan användas som medel för att skapa önskad grad av *Rumslig variation*.



Naturupplevelse är någonting som skattas högt bland människor i städer och är en viktig faktor för att stadsbor ska må bra. Hur skapas naturupplevelse och vad består den i?

Naturupplevelse är viktigt för stadsbors välmående (Žlender & Ward Thompson 2017). Naturupplevelse är en av huvudorsakerna till varför människor vistas i grönområden i städers utkant, tillsammans med rekreation, estetiska upplevelser och avkoppling från stress (Žlender & Ward Thompson 2017).

Avkoppling från stress, alltså att få mental återhämtning, kan i svensk kontext vara i stort sett synonymt med naturupplevelse. Aldén berättade under en delstudie i Rosendal i Uppsala att respondenterna i hans undersökning anger att en väg som löper i slinga genom den intilliggande Stadsskogen ger naturupplevelse men att andra vägar som ingår i ett nätverk av gångvägar i samma skog inte gör det i samma utsträckning. Under fältstudier med löpning i Stadsskogen framkom att alla vägar i skogen tillsynes var likadana då de löper genom samma blandskog och är lika breda. Den enda skillnaden mellan vägen i slingan och vägnätverket var just att slingan är ett sammanhängande stråk och har en diskret skyltning medan vägnätverket har många korsningspunkter och var svårt att hitta i. Mental återhämtning är lättare att få i miljöer där man inte behöver vara självmedveten eller fundera över val (Kaplan 1995). Den väg som gav starkare naturupplevelse var alltså den väg som gav starkare mental återhämtning.

Seminaturlig miljö ger naturupplevelse enligt Žlender och Ward Thompson (2017). Till seminaturliga miljöer räknar författarna skogsdungar, skogsbryn och grönområden som präglas av jordbruk. Intensivt skötta urbana grönområden svarar inte på de behov som invånarna säger att de har av naturupplevelse och rekreation (Žlender & Ward Thompson 2017).

Till intryck av natur associerar Kaplan (1995) att se moln röra sig, en solnedgång, mönster i snön och att se och höra trädens löv i vinden. Den här typen av intryck menar Kaplan är sådana som fascinerar människor utan

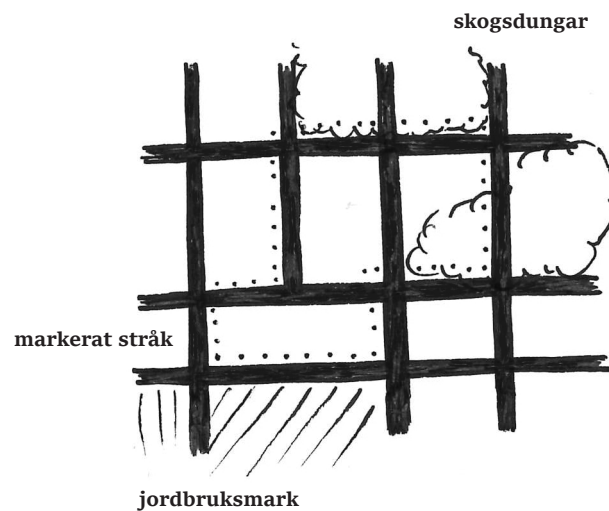
att kräva sådan uppmärksamhet som gör att vi inte samtidigt kan tänka på annat. Miljöer som möjliggör den här typen av intryck är därför bra för mental återhämtning (Kaplan 1995).

Därför:

Bevara stadsnära jordbrukspräglad mark och skogsdungar i staden och se till att det finns trafiksäker åtkomst till dem.

Gestalta grönområden för lägre skötselgrad.

Markera ut stråk i vägnätverk med många korsningspunkter.



Ge möjlighet att se väderfenomen genom att se stor del av himlen – *Utblick*.

NATTGESTALT



Fig. 17. Gatubelysningen bildar en tunnel av ljus. Bostadsområde i Svartbäcken, Uppsala.

... kan omfamnas som en variation av staden. Detta mönster hjälper till att generera det större mönstret *Nätverk av varierande vägar* genom att ta vara på den variant av landskapet som karaktäriseras av mörker och för att förhindra att mörker skapar obehag eller helt hindrar löpning – *Hinder*. Det påverkar upplevelsen av *Rumslig variation* under dygnets mörka timmar.



Under natten är staden en annan än under dagen. Hur belysning används påverkar upplevelsen av stadens nattgestalt.

Synen är människans dominanta sinne. Att andra sinnen skärps när synen är nedsatt är allmänt känt. När det är mörkt upplevs ljud och lukter tydligare. Låt oss kalla den mörka tiden på dygnet för natt. Oavsett om de aktiviteter och händelser som sker under dagen och under natten skulle vara de samma är landskapet ett annat eftersom förutsättningarna för att uppleva landskapet är andra. Ett annat sätt att se en plats ger upplevelse av att komma bort vilket bidrar till mental återhämtning (Kaplan 1995).

Mörker kan vara ett hinder för löpning (Fridell & Qviström 2019). Den som hela tiden känner att hen behöver vara vaksam och är medveten om sina handlingar får inte mental återhämtning (Kaplan 1995). Att ha uppsikt är viktigt för att uppleva trygghet vid vistelse utomhus (Listerborn 2002, s. 97).

Det är inte alltid som mer eller starkare belysning ger bättre uppsikt eftersom belysningen skapar skuggor och det är i stort sett omöjligt att belysa varje hörn av en plats. När ögat vänjer sig vid belysningens ljus upplevs mörkret utanför det belysta än mörkare. Både den ljusa tunneln i mörkret som skapas av gatubelysning och det helt mörka stråket är delar av stadens nattgestalt och de möjliggör löpning under dygnets mörka timmar för löpare med olika preferenser och behov.

Att mörkret ger färre synintryck kan upplevas som vilsamt. Löpare utvecklar, med ökad erfarenhet av att springa i staden, strategier för att stänga ute intryck (Fridell & Qviström 2019). Det finns alltså de som upplever att mörker gör staden mer löparvänlig.

Det finns teknik, och särskild professionell expertis, ljusdesigners, för att minska ljusföroreningar och för att hindra bländning.

Därför:

Tillåt mörker på vissa platser i staden för de löpare som söker sig till mörker.

Identifiera och åtgärda mörka partier i annars upplysta stråk som kan agera flaskhalsar för de löpare som hindras av mörker.

Uppdatera gatubelysningen efter den nyaste tekniken och konsultera en ljusdesigner så att belysningen inte är starkare än vad den behöver vara och så att den bidrar mindre till ljusföroreningar.



UTBLICK



Fig. 18. Den breda bron skapar en öppning i Långholmens trädskronors grönska. Det finns ett här – bron. Det finns ett där – bebyggelsen. Västerbron, Stockholm.

... ger *Naturupplevelse* genom möjlighet att se mer av himlen och därmed kunna se väderfenomen. Hur lång en siktlinje är och hur lång tid som spenderas med oförändrade visuella intryck är en del av den rumsliga karaktären – *Rumslig variation*.



Att ha utblick ger en positiv känsla under löpning.

En stark upplevelse av att vara på och del av en plats kan skapas genom en utblick (Cullen 1996[1971] s. 33). När platsen som man är på och platsen bortom är tydligt åtskilda, men att platsen bortom kan ses genom en öppning, är de två tydligt definierade. Det har skapats ett tydligt här genom att det finns ett tydligt där (Cullen 1996[1971] s. 33). Att se långt ger en känsla av närvaro och kontroll (Cullen 1996[1971] s. 41).

Vid fältstudier med löpning blev det tydligt att blicken riktas rakt fram. Det är undantaget då underlaget är ojämnt eller har andra typer av hinder som gör att det finns risk att snava, då riktas istället blicken mot underlaget. Det här illustreras i bilderna nedan, figur 19 och 20, från Långholmen i Stockholm.



Fig. 19. Utblick från att gå på stig med ojämnt underlag.

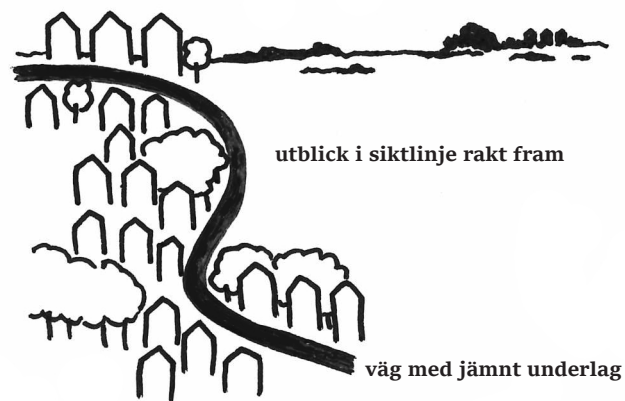


Fig. 20. Ingen utblick från att springa på samma stig.

Därför:

Skapa öppning mellan byggnader och i vegetation på en höjd och/eller ut mot en större, öppen plats. Öppningen och vägen ska samspela så att öppningen kommer i löparens synfält.

Terrängen ska möjliggöra lyft blick.



Öka den positiva känslan av en utblick genom att kontrastera den mot upplevelsen av att springa i en *Backe*.

BACKE



Fig. 21. Backe som resultat av stadsbyggnation i kuperad terräng. Område med blandning av bostäder, butiker och service i Traneberg, Stockholm.

... kan vara en av flera möjliga vägar – *Nätverk av varierande vägar*, på olika sätt utgöra ett *Hinder*, bidra till den rumsliga karaktären – *Rumslig variation*, och möjliggöra eller förstärka upplevelsen av en *Utblick*.



Löpare behöver kuperad terräng. Att springa i en backe är ett sätt att både utmana sig och belöna sig.

En backe definieras här som en markant stigning i topografin plus en väg. Med denna definition ingår trappor och olika sorters brokonstruktioner, som viadukter och ekodukter, i begreppet backe.

Under fältstudier med löpning möttes backar med koncentration – anspänning i kroppen, stigande puls, blicken riktad mot underlaget. All annan tankeverksamhet upphörde, den enda tanken var att klara att ta sig upp. Känslan var starkare ju längre och ju brantare backen var. Lorimer (2012) beskriver att springa upp för en backe som att gå längre och längre in i ett tunnelliknande tillstånd då tankar skalas av och upplevelser mer och mer koncentreras till små saker som fötternas mot underlaget, kontroll över andningen, steglängd, fart och rytm.

En backe kan, även om det kan verka motsägelsefullt, vara en pådrivande kraft som driver kroppen framåt och uppåt (Lorimer 2012).

Cullen (1996[1971] ss. 178-179) menar att det finns en särskild njutning både i att befinna sig lågt i landskapet och att befinna sig på en höjd. Medan att vara på en låg nivå är intimt och mysigt är att vara på en höjd förknippat med lekfullhet, spänning och en känsla av övertag (Cullen 1996[1971] ss. 178-179). Att springa upp för en backe är alltså en koncentrerad handledning som följs, inte bara av möjlig matthet i kroppen, utan också av känslor av upprymdhet och självsäkerhet.

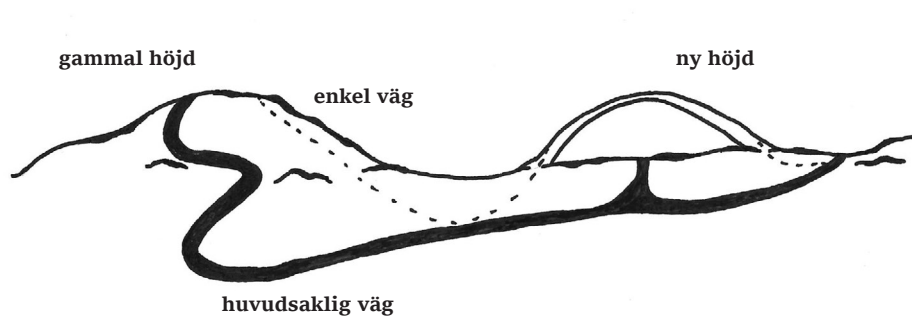
Det finns ett behov av kuperad terräng vid löpning (Fridell & Qviström 2019). För vissa är backar hinder som de vill undvika, för andra utgör de en positiv utmaning under löprundan. Också små variationer i topografi påverkar upplevelsen under löpning (Qviström 2018). Hur en löpare ser på backar som landskapselement kan kopplas till hur erfaren löpare hen är (Fridell & Qviström 2019). Flackare terräng ger tillgänglighet i staden men staden kan också kompletteras med backar genom en inställning att alla måste kunna ta

sig till samma målpunkter men inte via samma vägar. Om det finns andra vägar att ta sig dit de mer tillgängliga vägarna leder kan backarnas vägar vara enklare, exempelvis genom att vara smalare och mindre välunderhållna.

Därför:

Tillgängliggör en befintlig höjd för löpning genom att anlägga en enkel väg upp.

Skapa en ny backe genom en konstruktion för planskild korsning ovan mark.



Eftersom större koncentration riktas mot underlaget av att springa i backe kan den enklare vägen upp anläggas i form av en *Stig* med ojämnt underlag.

STIG



Fig. 22. Upptrampad stig med ojämnt underlag. Skogsdunge i Farsta, Stockholm.

... kan användas som komplement till väldimensionerade och välunderhållna vägar att färdas på till fots i stadens *Nätverk av varierande vägar*. Den kan som komplement till andra typer av vägar bidra till upplevelsen av *Rumslig variation*. Den kan utmana löparens flöde – *Hinder*, och tillgängliggöra en höjd – *Backe*.



En stig kan vara hård, knotig och ojämn eller mjuk och dämpande – i dess båda former bidrar den till positiva upplevelser vid löpning.

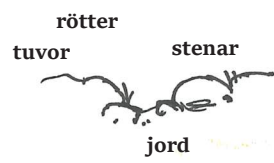
Vid fältstudier med löpning kändes det som att det går fortare att springa på ojämnt underlag, på tuvor, stenar och ytliga trädrötter. Att det kändes som att det gick fort kändes också upplyftande. Att springa på ojämnt underlag gav kroppslig upplevelse genom ett aktiverat balanssinne. Fridell och Qviström (2019) har i sina studier identifierat ett behov hos löpare att möta utmanande underlag.

Många löpare värdesätter också dämpande underlag (Fridell & Qviström 2019). Under ett räkningstillfälle använde en av nio löpare som sprang längs Norr Mälarstrand i Stockholm den del av gångvägen som hade mer dämpande underlag i form av beläggning av stenmjöl framför den hårdare med asfaltsbeläggning. Vid fältstudier med löpning upplevdes det mest dämpande underlaget av alla prövade vara trampad jord med ett lager av tallbarr. Vägen i fråga var anlagd, vilket kunde ses genom dess jämna bredd och att den i sänkor där terrängen var blötare var något upphöjd.

Därför:

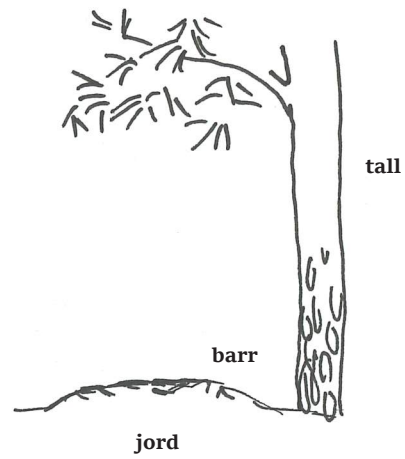
Var restriktiv i vägdragning genom ett grönområde och låt istället de som vistas på platsen själva trampa upp stigar för vägar med utmanande underlag.

För att skapa en väg med mjukt underlag går det att anlägga en enklare väg, utan hårt slitlager, nära och under barrträd.



rötter
tumor stenar

utmanande



barr

dämpande



En stig kan dras utmed en befintlig väg i form av en *Löpbana*.

V / A



Fig. 23. Vattenpost. Tantolundens utegym på Södermalm, Stockholm.

... kan vara ett sätt att tillgängliggöra staden för fler och under flera tider på året och under dygnet genom att undanröja *Hinder* för att alla kunna gå ut och springa.



Att ha tillgång till dricksvatten gör det enklare och trevligare att vara ute och springa när vädret är som bäst. Tillgång till toalett önskas också.

V/A står för vatten och avlopp. Vattenposter och toaletter är del av önskad infrastruktur för löpning i stadsmiljö (Aldén 2019; Fridell & Qviström 2019). Att inte ha tillgång till toalett är ett av de största hindren för att motionera utomhus (Aldén 2019). För personer som lider av så kallad löparmage är tillgång till toalett avgörande för att ens ska kunna vara ute och springa (Aldén 2019).

Eftersom grönstråk är de mest populära platserna att vistas på utomhus generellt (Zlender & Ward Thompson 2017) bör vattenposter och toaletter lokaliseras till grönstråken.

Därför:

Anlägg vattenposter och offentlig toalett på populära platser för utomhusvistelse, typiskt i grönstråk.



LÖPBANA



Fig. 24. Löpbana skild från annan väg med tydlig början och slut och med distansmarkeringar. Sukhnasjös park, Chandigarh, Indien.

... kan minska konflikter mellan löpare och andra som vistas i ett *Grönstråk* där många springer och förhindra slitage i vägrenen. Det är en plats bara för att springa på utan konflikter med andra aktiviteter och där det därför finns möjlighet att känna flöde – *Hinder*. Den kan vara ett sätt att anlägga en *Stig* utmed en annan väg.



Även om det går att springa överallt finns det fördelar med en vägsnutt som bara är till för löpning.

En löpbana kan användas som rekvisita för den som springer för att utveckla sin löpteknik. Löpbanan i Rosendal i Uppsala används enligt Aldéns intervjustudie av en löpcoach och en gymnastiklärare vid en skola i området för löpträning med sina klienter respektive elever. Gymnastikläraren tyckte att en kvalitet hos den löpbanan var att den är tydligt avgränsad. Löpare önskar visuella signaler på distans (Fridell & Qviström 2019). En löpbana kan svara på önskemålet genom att utrustas med distansmarkörer. Cykeltrafik bör inte integreras med trafik till fots (Fridell & Qviström 2019). Eftersom alla löpare inte kan eller vill springa på asfalt (Fridell & Qviström 2019) bör löpbanan anläggas med mer dämpande material.

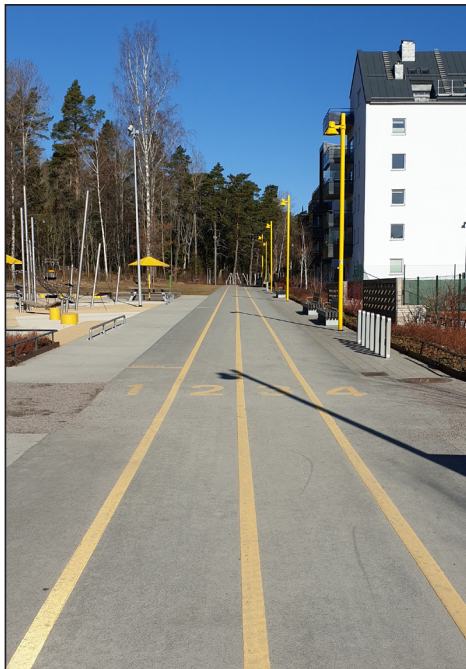


Fig. 25. Löpbana i gång- och cykelväg i Rosendal, Uppsala.



Fig. 26. Löpbana längs Norr Mälarstrands gångstråk på Kungsholmen, Stockholm.

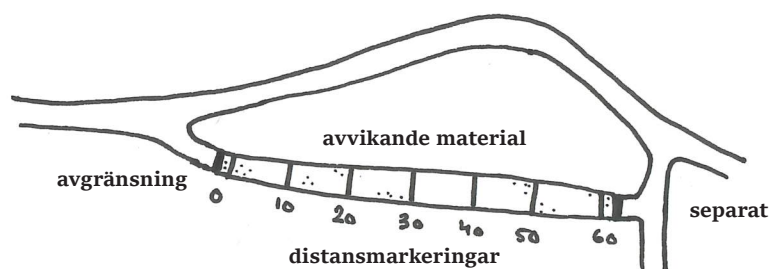
En löpbana som svarar på samtliga kriterier är löpbanan vid Sukhnasjön i Chandigarh som visas i figur 24. Den är en meter bred och helt separerad från gång och cykeltrafik. Den har beläggning av stenmjöl och små skyltar vid marken visar distans.

En löpbana som inte är separerad från annan trafik är löpbanan i Rosendal i Uppsala, figur 25, som är en cirka tre meter bred gång- och cykelväg med asfaltsbeläggning och målade linjer. Löpbanan i Rosendal är bred i jämförelse med hur många som rör sig där men där uppstår ändå konflikter med cykeltrafikanter och gående (Fridell & Qviström 2019).

Joggingremsan längs Norr Mälarstrand i Stockholm, figur 26, är strax över en halvmeter bred med beläggning av stenmjöl. Trots att den saknar distansmarkeringar, har mindre tydlig början och slut och anlades för att minska slitaget (Stockholms stad 2018) fungerar den ändå som en löpbana på grund av sin separering och sitt för löpning ändamålsenliga underlag. Om löpare springer i vägrenen, där underlaget är något mjukare, leder det till slitage och erosion. Joggingremsan har fått genomslag – vid en observationsstudie räknades elva av nittioen lunchlöpare springa på grusremsan.

Därför:

Markera ut en väg som är till bara för löpning. Ge den en tydlig början och slut. Den kan markeras ut genom att utföras i avvikande, gärna dämpande, markmaterial eller med målade linjer. Ha gärna distansmarkeringar längs löpbanan.



RESULTAT

TEST AV MÖNSTERSPRÅK FÖR LÖPARVÄNLIG STAD

Det presenterade mönsterspråket är ofärdigt och utgör ett första steg till *Mönsterspråk för löparvänlig stad*. Ett test utfördes för att undersöka att mönsterspråket, trots att det är ofärdigt, svarar på sitt syfte som verktyg i planering och gestaltning.

Mönsterspråket ska kunna användas i vilken stadsmiljö som helst och jag valde därför att undersöka hur en del av min egen närmiljö, en del av norra Uppsala, skulle kunna göras mer löparvänlig. Det hade en fördel i och med att jag kände till den delen av staden väl och därför inte behövde utföra upprepade platsbesök utan endast ett.

Avvikelser från mönsterspråket markerades ut på ett kartunderlag. En av avvikelserna var brist i *Nätverk av varierande vägar*, en var en plats där *Rumslig variation* kunde stärkas. Eftersom mönster högre upp i hierarkin är mer avgörande förutsättningar för löpning i staden valde jag att åtgärda den avvikelse som ligger högst upp i hierarkin av mönster, det vill säga *Nätverk av varierande vägar*. Bristen låg i få möjligheter att korsa en större väg och järnväg där korsning bara kan ske på två platser långt ifrån varandra och i bägge fall i tunnel under väg och järnväg. Mönstret *Nätverk av varierande vägar* säger att det inte ska vara för nära mellan vägvalspunkter, det ska gå att springa i minst fyrtio sekunder utan att behöva göra ett vägval och ett alternativt sätt att korsa bil- och järnväg beslutades därför skulle placeras i direkt anslutning till en av tunnlarna. En av korsningspunkterna ligger i ett *Grönstråk* och eftersom det är den mest populära platsen för löpning valde jag att förlägga den nya, alternativa korsningen där.

Platsen avgjorde hur mönstret *Nätverk av varierande vägar* skulle lösas. Korsning i plan var inte möjlig på grund av järnvägen. Alltså behövdes en planskild korsning, men inte genom tunnel. Därför studerades möjligheten att konstruera en bro enligt mönstret *Backe*. Bron skulle bidra till högre grad av *Rumslig variation* genom att vara markant annorlunda än det flacka landskapet där den skulle stå. Genomförbarhet för en bro testades mot Trafikverkets regler för konstruktioner över järnväg, vilket visade kunde ge en mycket flack bro med jämn stigning från bägge håll. Mönstret *Utblick* säger att man ser rakt fram när man springer ifall att underlaget är jämnt och inte halt. Eftersom en jämn lutning skulle göra bron rätt flack var det möjligt att istället fördela stigningen genom göra brons ändar brantare och ge den ett flackare parti på krönet. Det flackare partiet uppepå skulle ge god möjlighet för löparen att lyfta blicken för att få *Utblick*. Brons höjd och det omkringliggande landskapets öppenhet skulle

ge möjlighet att se mycket himmel och därmed få *Naturupplevelse*. Jag provade att kröka bron för att ge siktlinje mot stora konstruktioner i området – Uppsala högar i norr och Uppsala moské i söder.

Testet av *Mönsterspråk för löparvänlig stad* avslutades efter det här skedet. Att arbeta vidare med utveckling av gestaltningen hade inte bidragit till arbetets syfte. Eftersom mönsterspråket är ofärdigt är därför testet också ofärdigt. Testet visar att mönsterspråket kan användas för analys av löparvänlighet hos befintlig stadsmiljö och för att identifiera och utveckla en gestaltning som gör staden mer löparvänlig. Det uppfyller därför sitt syfte som verktyg i gestaltning och planering.

DISKUSSION

Avsnittet inleds med en diskussion om fallet löparvänlig stad och om det skapade mönsterspråket. Fallstudien problematiseras och förslag ges på ämnen att undersöka vidare rörande löparvänlig stad.

Därefter diskuteras mönsterspråk som verktyg i stadsplanering och gestaltning och som format för att beskriva landskap utifrån ett fenomenologiskt perspektiv.

LÖPARVÄNLIG STAD

Att springa i stad användes som fall för att pröva att uttrycka upplevelse av landskap i mönsterspråk. Att springa ger andra upplevelser än att gå samma sträcka. Som visas i mönstret *Utblick* riktar löpare mer uppmärksamhet mot underlaget om det är ojämnt och tittar annars mest rakt fram. Trots att löpning är en mycket populär aktivitet med utövare som uppgår till nära en fjärdedel av den vuxna befolkningen (Qviström 2016) och är den näst vanligaste motionsformen efter gång (Qviström 2018) finns mycket få vetenskapliga publikationer om upplevelser under löpning. Det finns mer skrivet om upplevelse av landskap under gång, mest känd är kanske *The concise townscape* (Cullen 1996[1971]), men eftersom gång och löpning ger så olika förutsättningar för upplevelse av landskap är det svårt att översätta vad vi vet om upplevelser under den ena aktiviteten rakt av till upplevelser under den andra. Eftersom den som går rör sig i ett långsammare tempo har hen längre tid på sig på varje plats för att ta in fler synintryck från omgivningen. Cullen (1996[1971] s. 60), som utgår från upplevelse av landskap hos en person som går, hävdar att brist på kontrast gör landskapet tråkigt. Att landskapet är tillräckligt engagerande påpekas också av Kaplan (1995) som hävdar att kvalitet hos plats som underlättar mental återhämtning är att landskapet möjliggör tillräckligt många intryck för att hålla den som vistas där tankemässigt upptagen. Som beskrivet i mönstret *Rumslig variation* behöver inte brist på intryck vara negativt för den som springer, det kan, som beskrivet av Lorimer (2012) och som upplevts under fältstudier med löpning, leda till att löparen hamnar i ett meditativt stadium och vissa löpare utvecklar strategier för att stänga ute intryck (Fridell & Qviström 2019). Det som är tillräckligt många intryck för den som rör sig i ett långsammare tempo kan vara för många intryck för den som springer.

För att litteratur som inte handlar specifikt om löpning skulle kunna användas krävdes att skrivna källor om löpning eller egen kunskapsinsamling bekräftade informationen. Till exempel säger en undersökning av Zlender och Ward Thompson (2017) att människor uppskattar att vistas i grönstråk och att de ska vara trafikseparerade och gärna ligga invid vatten. Undersökningen

talat om vistelse generellt men andra källor bekräftar att egenskaperna hos grönstråk som beskrivs av Žlender och Ward Thompson också uppskattas av löpare – löpare föredrar gröna miljöer, ogillar möten med motortrafik och många löpare söker sig till vatten (Aldén 2019; Fridell & Qviström 2019). Att de här preferenserna har koppling till koncept i stadsplanering och landskapsarkitektur, gröna kilar och gröna korridorer, ser jag som värdefullt då det konkretiserar löparens preferenser till koncept som redan finns mycket kunskap om och erfarenhet av. Genom att *Mönsterspråk för löparvänlig stad* knyter an till andra kunskapsfält blir det mer användbart än om det hade varit teoretiskt isolerat.

Undersökningar grundade i fenomenologisk syn på landskap syftar till att skapa en generell och övergripande bild av det som undersöks (Lewicka 2011, s. 223). Trots det tycker jag att det är svårt att upphöja mina upplevelser, beskrivna i resultat av fältstudier med löpning, till generella kunskaper eftersom jag är medveten om att bland annat min personliga erfarenhetsnivå som löpare, som påpekat av Fridell och Qviström (2019), påverkar min upplevelse av att springa i staden. Det har också påverkat vad som kunnat undersökas under fältstudier med löpning. Vilka platser som kunde användas för fältstudier var, eftersom *Mönsterspråk för löparvänlig stad* ämnar beskriva löpning under vardag, begränsat till platser där jag redan är van att springa. Genom att de här begränsningarna redovisas hoppas jag att osäkerheten kring delar av arbetets resultat har tydliggjorts.

Trots de här bristerna har ett fenomenologiskt perspektiv på landskap varit nödvändigt eftersom fältstudier inspirerade av fenomenologisk syn på landskap var det bästa sättet att få användbar information om upplevelse av landskap. Att utföra egna undersökningar var i sin tur nödvändigt eftersom det saknas vetenskapliga publikationer i ämnet. Som beskrivet i metod var inte fenomenologiskt perspektiv, trots att det rekommenderas för att undersöka just löparens upplevelse av landskap (Lorimer 2012), givet utan jämfördes med en annan typ av mer distanserad analys. Det var resultatet av undersökningar grundade i fenomenologisk erfarenhet av landskap som gav mest konkret information om upplevelse av landskap eftersom det beskrev upplevelse under löpning och inte eftertankar. I de undersökningar som grundar sig på intervjuer som använts för att skapa *Mönsterspråk för löparvänlig stad* visas genomgående att hur de tillfrågade upplever landskap är överordnat objektiva sätt att mäta, som tidtagning i minuter och sekunder och mätning i meter. Den upplevda tiden det tar att ta sig till en plats påverkar hur ofta människor använder platsen (Žlender & Ward Thompson 2017). Trots att det finns lättillgänglig teknik för att mäta tid och distans under löpning önskas att landskapet ska underlätta egen

bedömning (Fridell & Qviström 2019). Det är också den upplevda skaderisken och den upplevda tryggheten som avgör vilka platser som är tillgängliga under löpning (Fridell & Qviström 2019). Den fenomenologiska förståelsen av landskap tycks därför vara den gängse förståelsen för landskap.

Förhoppningen är att mina upplevelser, så som de beskrivs, kan nyanseras genom att i framtiden ställas i relation till andras för att ge den generella och övergripande bild av fenomenet löparvänlig stad som söks.

Hur stor del av vad människor upplever som kan sägas vara lika för alla och hur mycket som är olika finns det olika åsikter om. Vissa hävdar att merparten av levd erfarenhet är samma för alla (Lewicka 2011, s. 223) medan andra hävdar att den levda erfarenheten är helt individuell då den har sitt ursprung i en individs upplevelser (Dawes & Ostwald 2017). Vad som kunnat konstateras i det här arbetet är att vi finns till genom att vara kroppar (Lorimer 2012) och att det gör att vi kan uppleva platser och situationer olika. Vissa av olikheterna presenteras i mönstret *Nätverk av varierande vägar*. Där inkluderas teman som upplevd trygghet och upplevd skaderisk men att samma person kan ha olika preferenser beroende tid på året och tid på dygnet och beroende på humör och motivationsnivå för dagen poängteras också. Med ökad erfarenhet kan preferenser och behov relaterade till landskap för löpning ändras (Fridell & Qviström 2019). Det rör bland annat hur kompatibla staden och löpningen upplevs vara med varandra.

KOMPATIBILITET

Arbetet visar att alla delar av staden inte är tillgängliga för alla löpare. Nedan diskuteras hur kompatibla stad och löpning är med varandra.

En indikation på att platsen är passande för en aktivitet är att människor använder platsen för aktiviteten (Kaplan 1995). Att många springer i staden kan alltså vara ett tecken på att det är en passande plats för löpning. I Fridells och Qviströms (2019) undersökning uppges närhet vara den huvudsakliga fördelen med att springa i staden. Förutom det konstaterar de att få fördelar nämns. Qviström (2018) påpekar också att användning av en plats för löpning bara indikerar att den platsen upplevs vara den bästa platsen för löpning av de som finns att tillgå och inte att platsen i fråga upplevs vara bra för löpning. *Mönsterspråk för löparvänlig stad* visar, även om det bara utgör ett första steg till att beskriva löparvänlig stad, att det finns mycket som kan göras för att staden bättre ska svara på löparens önskemål och behov.

Ett annat angreppssätt för att ta sig an den bristande kompatibiliteten mellan platsen och aktiviteten vore att studera hur aktiviteten bättre kan passa platsen. Kanske är löpning inte en passande aktivitet att utföra i en stad. Kaplan (1995) beskriver kompatibilitet som både passande miljö för syfte och passande syfte för miljö. Det som är en passande aktivitet på en plats är det som kan utföras bekvämt och obehindrat (Kaplan 1995).

En möjlighet är att löpning byts ut mot någon annan, liknande, motionsform. Att gå är en aktivitet som har många likheter med att springa men som kan utföras på ett mer bekvämt och obehindrat sätt i staden. Om löpare slutade springa och istället gick ut på promenad vore det ett sätt för dem att åstadkomma mental återhämtning som är mer kompatibelt med staden som miljö. Att promenera ger nästan lika goda effekter i form av mental återhämtning från stress som löpning, jämfört med att inte motionera alls (Lindberg & Fex Rytterborg 2019, s. 20). Det som uteblir är de positiva fysiska hälsoeffekterna som fås genom konditionsträning med höjd puls.

Till skillnad från många andra motionsformer kräver inte löpning några särskilda anläggningar (Fridell & Qviström 2019). Om alla de som springer något så när regelbundet, uppskattat till ungefär en fjärdedel av befolkningen (Qviström 2016, s. 203), skulle sluta att springa och börja ägna sig åt motionsformer som kräver anläggningar, det vill säga särskilda platser skapade för att vara kompatibla med en eller ett fåtal specifika aktiviteter, skulle det få stora samhällsekonomiska effekter i och med att dessa skulle kräva upplåtelse av mark, anläggning och underhåll. Skulle de som springer bara sluta springa helt utan att ersätta med någon annan fysisk aktivitet skulle vårdkostnaderna öka eftersom fysisk inaktivitet, så kallad stillasittande livsstil, bland annat leder till hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt och fetma, typ 2-diabetes, för tidig död och mental ohälsa (Faskunger 2007, s. 18). Även om löpning idag inte kostar samhället någonting kan det därför vara värt att prioritera löparvänlig stad i framtiden.

Som Faskunger (2007, s. 18) påpekar kan vi inte vända den tekniska utvecklingen som gjort att människor i Sverige idag får mindre vardagsmotion. Vad som återstår är då att arbeta med formen hos den gestaltade livsmiljön, vilken även den uppmuntrar en stillasittande livsstil (Faskunger 2007, s. 18), för att uppmuntra till mer rörelse i vardagen. Om insatserna påverkar de mest stillasittande grupperna är ovisst eftersom det finns fler faktorer som spelar in än den gestaltade livsmiljöns utformning för människors benägenhet att motionera, till exempel motivation (Faskunger 2007, s. 18).

Insatser för mer löparvänlig stad gynnar åtminstone de som redan springer. Eftersom det innebär nära en fjärdedel av landets vuxna befolkning (Qviström 2016) bör det ändå kunna motivera även mer kostsamma insatser enbart i styrka av målgruppens storlek. Oavsett anledning till arbete för löparvänlig stad, för att gynna folkhälsan eller för att göra löpning i stad mer njutbart, påverkar insatserna fler än bara de som springer. Löparvänlig stad visade sig förutsätta stad som gynnar vistelse utomhus generellt, därför var det stundvis under arbetets gång svårt att separera löpning specifikt från andra typer av utomhusvistelse.

ESKALERING AV FRÅGESTÄLLNINGEN

Att arbeta för att söka grundproblemet till en frågeställning som leder till att problemet flyttas utanför gestaltarens yrkesfält eller att det ogiltigförklaras som fråga för gestaltning kallas eskalering (Lawson s. 56). Eskalering av frågeställningen till vad som utgör stadsmiljö som är behaglig eller gynnsam att vistas i generellt behövde motarbetas för att över huvud taget kunna studera vad som utgör löparvänlig stad inom arbetets givna ramar. Det var svårt att undvika eskalering i arbetet eftersom förutsättningarna för löpning till mycket stor del utgörs av faktorer som är grundläggande för vistelse utomhus i staden generellt, såsom tillgänglighet och säkerhet. Det största hindret för löpning i stad är städernas prioritering av biltrafik.

Den som är ute och rör sig vill inte röra sig längs vägar med mycket biltrafik (Fridell & Qviström 2019; Żlender & Ward Thompson 2017). Biltrafik skapar uppstoppande hinder (Gehl & Svarre 2013, s. 34; Fridell & Qviström 2019). Eftersom biltrafik har prioriterats i stadsplaneringen har det skapats planskilda korsningar med tunnlar för gång- och cykelvägar vilka ofta beskrivs som otrygga (Listerborn 2002, s. 200). Prioriteringen av biltrafik bidrar till trängsel genom att körbanor och parkeringsplatser tar upp en stor del av utrymmet mellan husen, plats som skulle kunna användas för andra sätt att röra sig och förflytta sig. Underdimensionerade gångbanor och gångvägar skapar trängsel vilket upplevs som problematiskt i löpning (Fridell & Qviström 2019).

Prioriteringen av biltrafik är ett problem som rör vistelse utomhus generellt eftersom det rör grundläggande tillgänglighet och säkerhet och andra, som arbetar med trafik och inte med löpning, kan bättre beskriva problemet och presentera lösningar för minskad biltrafik i en stad. Att eskalera frågeställningen till att undersöka stad där rörelse och trafik utan fordon är prioriterad skulle innebära regression eftersom det är ett för stort ämne för att

studeras samtidigt som andra faktorer som är viktiga för löpare i staden. Att det är en viktig fråga att undersöka hur städer ska omvandlas från prioritering av biltrafik gör inte att löparvänlig stad inte är en viktig fråga att undersöka.

Genom en process av analys genom syntes utforskas problemet och dess lösning simultant. De variabler som är giltiga för problemet och lösningen på det uppkommer under arbetets gång, de är för många för att känna till på förhand (Krupinska 2016, ss. 130, 138; Lawson 2006, s. 56). Det finns ingenting som tyder på att alla variabler som är relevanta för att förstå det här arbetets frågeställning, vad löparvänlig stad utgörs av, har blivit kända.

ATT UNDERSÖKA VIDARE ANGÅENDE LÖPARVÄNLIG STAD

Förändringar i den gestaltade livsmiljön kommer att påverka *Mönsterspråk för löparvänlig stad*, här nedan diskuteras två tendenser – programmering för specifik aktivitet och materialteknisk utveckling. Obyggda faktorer kan inkluderas mer i mönsterspråket. Utöver det föreslås tre mönster att vidareutveckla för att inkludera i mönsterspråket.

FRAMTIDA FÖRUTSÄTTNINGAR

Förutom att ändrade stadsbyggnadsideal kan leda till förändrade förutsättningar för löpning kan vi i framtiden komma att ha nya typer av platser utomhus. De senaste hundra åren har många nya typer av platser skapats i staden, till exempel lekplatser, friluftsområden, utegym och skateparker. De är alla exempel på programmerade platser för sådant som tidigare skett utan särskilda anläggningar. Joggingremsan på Norr Mälarstrand, som studerats som en delstudie i arbetet, är ett exempel på hur parkstråket programmerats för löpning. Kanske kommer vi att se fler liknande exempel. De nya platserna kommer att påverka mönsterspråket, antingen genom att mönstren behöver omdefinieras eller att nya mönster läggs till.

Innovation och teknik påverkar också förutsättningarna för löpning. Hur löparskor kommer att utvecklas kan komma att påverka upplevelsen av att springa i staden genom att ännu mer dämpande skor kan komma att göra löparens önskan om dämpande underlag svagare. Det finns också en motreaktion mot den dämpande löparskon, som jag hittills bara stött på anekdotiskt bland mycket erfarna löpare, nämligen att springa barfota. En

bekant till mig som springer barfota föredrar att springa på betongplattor. Som beskrivs i mönstret *Nätverk av varierande vägar* kan pluralism i stadsmiljön tillgängliggöra staden som plats för löpning för människor med olika preferenser och behov.

DET OBYGGDAS INVERKAN

Det finns fenomen i löpning som inte tar sig uttryck i konkret byggd form. Som analys av *A pattern language* visar kan mönsterspråk användas för att strukturera information inte bara om landskaps fysiska beståndsdelar utan kan också användas för att beskriva abstrakta fenomen och processer. Att inkludera fler av dessa obbyggda fenomen skulle bredda *Mönsterspråk för löparvänlig stad* till att inkludera fler medel för stadsplanering än landskapsarkitektur.

Att lyssna på musik används som strategi av vissa som springer i staden för att stänga ute intryck (Fridell & Qviström 2019). Vilken typ av ljud eller musik som är särskilt kompatibel med löpning och sätt att integrera den med plats återstår att undersöka.

Tid diskuteras i det här arbetet, i form av upplevelse av tid under löpning och i form av tidsmässiga förutsättningar för löpning i staden. Fridell och Qviström (2019) anser att det behövs skapas särskilda tider på centrala platser och olika gemenskaper för löpning för att synliggöra löpning och för att skapa befolkade stråk. Det kan ske genom återkommande evenemang eller i samarbete med inomhusgym (Fridell & Qviström 2019). Upplevelse av landskap under löpning som organiserad gruppaktivitet och som social aktivitet kan undersökas mer. Ett exempel på hur en sådan aktivitet kan se ut, utifrån, visas i figur 27.

FLER MÖNSTER

Under arbetet har tre möjliga mönster, utöver de i mönsterspråket beskrivna, kunnat identifieras men inte utvecklas. De informeras, liksom presenterade mönster i mönsterspråket, av resultat av kunskapsinsamling genom fältstudier med löpning och delstudier av referensplatser och av litteraturstudier. Det ena möjliga mönstret behandlar hållpunkter i löprunda, det andra medsols slinga och högertrafik och det tredje vinteraspekten av en stad.

HÅLLPUNKTER

Jag har under fältstudier med löpning märkt att jag strukturerar min runda efter ett antal hållpunkter. Det gäller även alla platser där jag sprungit mer än en

gång. Det framgår inte i min mening med någon större tydlighet i resultat av fältstudier med löpning. Efter hållpunkterna konstruerar jag min mentala karta för löprundan. En hållpunkt kan vara en sträcka eller plats som ger en viss känsla i kroppen, som utmanar dynamiken som en backe, eller en sträcka eller plats som har ett annat underlag, som en brygga som ger svikt eller en ojämn stig som kräver oregelbundna steg och skutt. Det kan också vara någonting som fascinerar mig och som jag vill se under löprundan. Det är typiskt stora konstruktioner eller byggnadsverk i kontrasterande omgivning. Kaplan (1995) hävdar att fascination för någonting som är mycket stort är vanligt. Kaplan beskriver fascination som kommande både ur objekt, eller egenskaper hos



Fig. 27. Löpargrupp på sin runda genom Rålambshovsparken på Kungsholmen, Stockholm. Tider och gemenskaper för löpning är exempel på obbyggda aspekter av landskap för löpning.

objekt, och ur processer. Att i löpning möta ett utmanande underlag är möjligtvis en upplevelse som kan beskrivas med fascination, att springa en viss tid på dygnet eller på året en annan.

Jag tror att arbete med mentala kartor kan användas för att skapa förståelse för vad som utgör hållpunkter under löprundor och hur de relaterar till fascination. Genom att arbeta med en större grupp löpare skulle förståelse kunna skapas för hur de karaktäriserar sina löprundor och en bredd i vad som utgör fascinationer i löpning uppnås.

MEDSOLS RÖRELSE OCH HÖGERTRAFIK

Vid besöket på Norr Mälarstrand noterades, förutom löpning på gångvägen i asfalt eller på joggingremsan med stenmjöl, också vilket håll löpare kom från och var på vägen som de sprang. Räkningen visade att fler än två tredjedelar av löparna sprang medsols. De sprang ibland i mitten av gångvägen och ibland i dess högerkant. Samtliga rundor under fältstudier med löpning utfördes medsols eller i huvudsak medsols. Kanske kan kunskapen om medsols varv och högertrafik i löpning användas för att lokalisera löpbanor eller möblering för att undvika konflikter mellan löpare och andra som vistas utomhus.

VINTERGESTALT

Såsom *Nattgestalt* är en form av staden som beror på tid på dygnet är vinterns snö och is en version av staden sprungen ur tid på året. Stora delar av landet har snö och is, åtminstone tidvis, under vintern. Som Lorimer (2012) säger ger snö och is andra förutsättningar för att springa. Under fältstudier med löpning behövde de nya förutsättningarna som snö och is gav mötas med kreativitet. Att kreativitet i användningen av staden som plats för löpning kommer ur erfarenhet av att springa i staden tas upp av Fridell och Qviström (2019). Eftersom det krävs kreativitet och strategier för att tillgängliggöra sig stadens vintergestalt är den mindre tillgänglig för oerfarna löpare. Under fältstudier med löpning upplevde jag besvikelse när vintergestalten gjorde vägar som jag annars brukar springa på otillgängliga.

Kvaliteter hos vintergestalten är att den ger möjlighet att uppleva sitt närområde på ett annat sätt än under resten av året. Genom att landskapet ser annorlunda ut ger det en känsla av att komma bort, vilket är en kvalitet som stärker mental återhämtning (Kaplan 1995). Stadens vintergestalt utmanar fysiskt genom att den utmanar löpningens rytm och dynamik (Lorimer 2012) vilket kan kopplas till positiva kvaliteter hos mönstret *Hinder*. Löpare vill

att miljön där de springer ska kännas fräsch, att luften är fräsch (Fridell & Qviström 2019) och möjligtvis kan vit snö indikera fräschör. Kanske kan mönstret *Hinder* användas för att hantera vintergestalten då mönstret säger att hinder ska röjas med försiktighet för att bara åtgärda det som omöjliggör eller skapar obehag under löpning och inte sådant som ger utmaningar under löpning. Kanske behövs ett eget mönster för vintergestalt med tanke på landskapets ändrade karaktär då det är snötäckt eller på grund av den specifika upplevda skaderisken som kommer ur mötet med halt väglag. Hur vintergestalten ska tillgängliggöras för oerfarna löpare och dess kvaliteter tas till vara behöver studeras närmare.

ÄMNESVAL FÖR FALLSTUDIE

Som fall för att pröva mönsterspråk som format för att beskriva upplevelse av landskap var löpning en passande aktivitet att utgå ifrån. Löpning är en lättillgänglig motionsform och ett vanligt sätt att vistas och uppleva landskap (Fridell & Qviström 2019; Qviström 2016). Trots att löpning är populärt saknas studier av löpares upplevelse av landskap. Det finns fler studier som diskuterar parkour, en jämförelsevis marginell aktivitet, än löpning i relation till landskap och planering (Qviström 2018). Val av en populär aktivitet att studera och beskriva i mönsterspråk garanterar därför inte att mönsterspråkets innehåll enklare kan placeras inom en ämnesrymd än ett för en mindre populär aktivitet. Lättillgängligheten underlättade däremot kunskapsinsamling genom egna undersökningar i fält. Eftersom löpning kan utföras året runt och överallt utan någon särskild utrustning var det enkelt att utföra fältstudier med löpning. Eftersom jag är erfaren löpare upplevde jag inga svårigheter i att utföra undersökningarna men de begränsades ändå av min kompetens som löpare, mina fysiska förutsättningar och de preferenser som kommer därur.

Den som vill pröva mönsterspråk som format för att samla information om fenomenologisk upplevelse av landskap vid ett särskilt sätt att vistas vill jag rekommendera att välja ett sätt att vistas, en aktivitet, som hen själv har erfarenhet av. Genom att göra det gör hen sig mindre beroende av tidigare undersökningar och kan själv konstruera undersökningsformer inspirerade av fenomenologi, i likhet med det här arbetets metod för fältstudier med löpning.

För att mönsterspråket ska kunna användas som verktyg i gestaltning och stadsplanering bör den som vill skapa ett mönsterspråk också ha erfarenhet av gestaltning och stadsplanering. Ett verktyg ska vara användbart för den som ska använda det. Undersökningar som grundas i intervjuer med lekmän kan

innehålla begrepp som kan vara svåra att bryta ner till faktiska beståndsdelar, som visas av beskrivningen av arbetet med att konkretisera det här arbetets mönsterspråks mönster *Naturupplevelse*. Mönsterspråk som format och som verktyg diskuteras närmare nedan.

MÖNSTERSPRÅK

Formatet och verktyget mönsterspråk diskuteras genom hur det utvecklats i det här arbetet för att skapa ett första steg till ett mönsterspråk för löparvänlig stad. Slutligen diskuteras mönsterspråks potential för framtida användning.

UTVECKLING AV MÖNSTERSPRÅK

Analys av det första mönsterspråket, *A pattern language* (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977), tillsammans med en sammanställning av kritik av det av Dawes och Ostwald (2017) användes för att förbättra mönsterspråk som format för att beskriva upplevelse av landskap.

A pattern language kritiserats för att dess innehåll är starkt kopplat till huvudförfattarens personliga preferenser och saknar vetenskaplig grund (Dawes & Ostwald 2017). Att som Alexander, Ishikawa och Silverstein inte beskriva vilket arbete som ligger bakom deras slutsatser och endast sällan använda sig av andra källor för att styrka sina påståenden är inte förenligt med de krav på transparens som ställs på ett vetenskapligt arbete. Oftast verkar inga särskilda undersökningar ligga till grund för författarnas påståenden. Nedan beskrivs hur det här arbetets försök till ett mönsterspråk skiljer sig från dess förlaga genom strategierna redovisning och avgränsning.

REDOVISNING

Författarna till *A pattern language* har kritiserats för att de förlitar sig på fenomenologi utan att redovisa att eller hur de gör det (Dawes & Ostwald 2017). Även om jag valt att inte använda innehållet i *A pattern language*, på grund av bristerna i redovisning av källor och metod som ligger bakom författarnas påståenden, har jag valt att använda mig av ett annat verk som på ett sätt visar samma brister – *The concise townscape* (Cullen 1996[1971]). Det är ett verk helt utan källor och källhänvisningar och författaren beskriver vad han själv kallar vetenskap som ett medel som omöjligt kan hjälpa gestaltaren att få svar på

de frågor som han ställer om hur städer ska göras till trevligare att röra sig i (Cullen 1996[1971] s. 8). *The concise townscape* har dock en styrka som *A pattern language* saknar – Cullen gör det tydligt i förordet till *The concise townscape* att hans slutsatser kommer ur platsförståelse genom fenomenologi, att vara på och av plats (Cullen 1996[1971] ss. 7-12). Han redovisar därför ändå på ett sätt sin metod.

Genom att använda mig av andras kunskap, referera till den och tydligt markera kunskap insamlad genom fältstudier med löpning undviks den otydlighet, partiskhet och teoretiska isolering som *A pattern language* kritiserats för (se Dawes & Ostwald 2017).

AVGRÄNSNING

Bilderna som används för att exemplifiera typsituationer i *A pattern language* kritiserats för att ge otydliga exempel och för att vara snäva i vilka miljöer som visas, till exempel genom att bara visa exempel från västerländsk kultur (Dawes & Ostwald 2017). Jag är osäker på hur representativa enskilda bilder som använts i *Mönsterspråk för löparvänlig stad* för att visa typsituationer är. Tillsammans är det tänkt att de ska visa en mångfacetterad bild av situationer i svenska städer. Bilderna är, alla utom en, från olika platser i Stockholm och Uppsala. Figur 24, som är från Chandigarh i Indien och som visar en löpbana, valdes eftersom jag saknade svenska exempel på löpbanor integrerade i stadsmiljö som har lika god utformning enligt de kriterier som visat sig vara viktiga för löpbanor.

Hela arbetet utgår från svensk kontext. Fältstudier med löpning har utförts i Sverige och litteratur har valts som är relevant för svenska förhållanden. *Mönsterspråk för löparvänlig stad* gör inte anspråk på att vara giltigt i delar av världen som har andra kulturella och klimatologiska förutsättningar. Att granska mönsterspråkets giltighet mot förhållanden i andra länder vore ett intressant nästa steg. Av det skulle också följa användning av bildmaterial som visar typsituationer ur den nya kontexten.

Att mönsterspråket avgränsades till att beskriva upplevelser av landskap under löpning i svenska städer gör att det kan användas för långt färre situationer än *A pattern language* som gör anspråk på att vara ett försök att beskriva hela den gestaltade livsmiljön. Avgränsningarna kan också göra mönsterspråket enklare att testa och faktagranska eftersom mönstren inte behöver granskas mot andra platser och andra aktiviteter. Som Dawes och Ostwald (2017) anmärker är mönsterspråk svårare att testa ju mer omfattande de är. Med tanke på den ringa

omfattningen hos *Mönsterspråk för löparvänlig stad* borde det vara lättare att testa, både med syfte att testa dess innehåll, att det stämmer, men också som format för att beskriva upplevelse av landskap och som verktyg i stadsplanering och gestaltning.

MÖNSTERSPRÅK SOM FORMAT

Hur ett mönsterspråk kan användas för att samla information om upplevelse av landskap diskuteras genom att formatet relateras till dess förmåga att brukas i kreativ metod, analys genom syntes. Hur väl lämpat mönsterspråk är för att beskriva fenomenologisk erfarenhet av landskap diskuteras också.

ANALYS GENOM SYNTES

Mönsterspråk tillåter sammanställning av information genom att gestaltad livsmiljö bryts ner i beståndsdelar, vilka formuleras som mönster. Det gör att det är enkelt att fylla på eller revidera ett mönsterspråk utan att dess centrala innehåll går om intet (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, s. xi). Ett mönsterspråk behöver därför aldrig ses som helt färdigt utan kan ses som ett format för fortsatt arbete med allteftersom samhället förändras och ny kunskap insamlas. Det kan därmed behålla sin relevans, förutsatt att det testas och revideras.

Mönsterspråk är tydligt indelat i helhet, språket, och delar, mönstren. Att formulera ett mönsterspråk gör det därför enkelt att som Krupinska (2016, s. 152) och Lawson (2006, ss. 212-213) beskriver arbeta med både helhet och delar parallellt och i växelverkan. Ur det ser jag en möjlig invändning mot påståendet att ett mönsterspråk är enkelt att fylla på och revidera eftersom att arbete med ett mönster, att ta bort det, skriva om det eller lägga till det, därför kan leda till att också helheten måste revideras på ett mer eller mindre omfattande sätt.

Det finns inte något givet slut på en gestaltningsprocess, en skapandeprocess av analys genom syntes, och det går inte att, tvivellöst, bedöma att problemet är löst (Lawson 2006, s. 55). Att hålla ett mönsterspråk öppet för revidering och vidareutveckling är att erkänna faktumet. Det är också att förlänga den tid som kan ägnas att arbeta med problemet och tid behöver därför inte vara den faktor som får avgöra om det som mönsterspråket ämnar att beskriva är fullkomligt och helt uttömmande utforskat och besvarat.

FENOMENOLOGI

Fenomenologi poängterar den direkta, kroppsliga upplevelsen av att vara på och del av en plats (Wylie 2007, ss. 145-167). Som diskuterats tidigare verkar den fenomenologiska förståelsen av landskap vara den gängse förståelsen för landskap bland befolkningen och undersökningsmetoden för att bedriva fältstudier för att kunskapsinsamling till *Mönsterspråk för löparvänlig stad* gav bara användbart resultat till mönsterspråket då ett fenomenologiskt perspektiv anlades. Att fenomenologi ska användas för att beskriva upplevelse av plats är därför givet.

Om ett mönsterspråk ska beskriva de generella egenskaperna hos fenomenet, så som det här arbetets mönsterspråk är ämnat att beskriva löparvänlig stad, skapas svårigheter om de huvudsakliga erfarenheterna som används utgår från en endaste person. Om undersökningar med fenomenologisk grund kan utföras av flera personer, med olika bakgrund och förutsättningar för att utföra dem, nås rimligtvis en större bredd i bilden av specifika drag hos fenomenet som studeras. Tillsammans bidrar de samlade erfarenheterna till en beskrivning av fenomenets generella egenskaper och kvaliteter (Lewicka 2011, s. 223). Mönsterspråk som beskriver de generella egenskaperna och kvaliteterna hos fenomen, så som de upplevs, borde ha goda förutsättningar för att agera kunskapsstöd i planering och gestaltning.

Upplevd tid och upplevt avstånd, ofta angett i upplevd tid att färdas sträckan, är svåra att uttrycka i exakta, absoluta mått. Kanske är absoluta mått inte avgörande för mönsterspråks användbarhet som verktyg i gestaltning och planering. Vad som upplevs vara estetiskt tilltalande är också svårt att uttrycka i mönsterspråk. Mönsterspråks användbarhet i gestaltning och planering, med *Mönsterspråk för löparvänlig stad* som referens, diskuteras vidare nedan.

MÖNSTERSPRÅK SOM VERKTYG

Mönsterspråk är ett verktyg i gestaltning och planering. Som med alla verktyg i gestaltning krävs skicklighet som gestaltare för att använda det.

Lawson (2006, s. 62) hävdar att om det finns en egenskap som är karaktäristisk för erfarna gestaltare är det förmågan att integrera och kombinera olika faktorer. Den förmågan kommer väl till pass för att välja mönster och kombinera mönster och med dess hjälp konstruera en komprimerad lösning för den specifika platsen. Mönsterspråket i *A pattern language* kritiserar för

att vara svåränvänt som verktyg i gestaltning eftersom det inte ger någon vägledning i hur mönster ska väljas för ett projekt (Dawes & Ostwald 2017). Också *Mönsterspråk för löparvänlig stad* saknar sådana riktlinjer. Val av mönster är tänkt att komma ur en kreativ process, analys genom syntes. I analys genom syntes uppdragas vilka faktorer som är relevanta för projektet allt eftersom i processen (Krupinska 2016, s. 130; Lawson 2006, s. 56). På så vis uppdragas vilka mönster som bör användas.

I testet av mönsterspråket beskrivs vilka mönster som väljs för det testprojektet och varför de väljs. För att fortsätta gestaltningen i testet hade fler perspektiv än upplevelse av löpning behövt vägas in, det hade klargjort om fler mönster hade varit relevanta att inkludera eller om vissa mönster hade behövt skalas av.

Omsorgsfullt och korrekt valda mönster skapar poesi genom sina samspel och associationer (Alexander, Ishikawa & Silverstein 1977, ss. xli-xliv). Alexander, huvudförfattare till *A pattern language*, övergav sitt mönsterspråk eftersom han tyckte att det inte hjälpte honom att skapa vacker arkitektur (Dawes & Ostwald 2017). Mönsterspråk kan användas för att skapa både sådant som är vackert och sådant som inte är vackert (Dawes & Ostwald 2017). Jag tror inte att mönsterspråket som presenteras i det här arbetet är särskilt lämpat för att skapa vacker arkitektur, det är utformat för att ge människor de upplevelser som de söker när de är ute och springer. Det finns skönhet i de upplevelserna i sig. Mönsterspråket möjliggör de upplevelserna.

Testet av *Mönsterspråk för löparvänlig stad* visar att mönsterspråket kan användas i planering och gestaltning. Det gick att använda i stadsplanering genom att det kunde användas för att analysera löparvänligheten hos ett område i en stad och identifiera problempunkter. Det gick att använda som verktyg i gestaltning för att välja en för syftet relevant lösning och utveckla den. Arbetets mönsterspråk är ett första steg till ett mönsterspråk för löparvänlig stad, det innehåller därför inte alla de möjliga mönster som kan gälla upplevelse under löpning. Testets gestaltning är därför ofärdig. Testet tar heller inte in andra typer av perspektiv än löparperspektiv.

För att testa användbarheten hos ett mönsterspråk behöver mönsterspråket prövas i gestaltning där fler faktorer vägs in. Därefter kan användbarheten hos mönsterspråk som verktyg i gestaltning och planering utvärderas och förbättras.

FRAMTIDEN FÖR MÖNSTERSPRÅK

Att individuella mönster såväl som hela mönsterspråk kan testas ser Dawes och Ostwald (2017) som avgörande för framtiden för mönsterspråk. Jag ser potential i att utveckla fler mönsterspråk för fler situationer. Tillsammans kan dessa mindre och mer specifika mönsterspråk utgöra en större bild av det som *A pattern language* är ämnat att beskriva – vad som utgör god gestaltad livsmiljö, för olika sätt att vistas, att leva, verka och bo. Ett mönsterspråk behöver, som diskuterats, aldrig vara färdigt utan kan fortsätta att utvecklas och revideras för att beskriva situationen så utförligt som möjligt och anpassas efter ett förändrat samhälle och ett förändrat kunskapsläge. *Mönsterspråk för löparvänlig stad* kan därför, även om det skulle utvecklas, alltid kunna bära underrubriken ”ett första steg”.

KÄLLFÖRTECKNING

Aldén, Niklas (2019). Opublicerat manuskript.

Alexander, Christopher, Ishikawa, Sara & Silverstein, Murray (1977). *A pattern language: towns, buildings, construction*. New York: Oxford U.P.

Bannister, Jon & Fyfe, Nick (2001). Introduction : Fear and the City. *Urban Studies*, 38(5–6), ss. 807–813. DOI: 10.1080/00420980123505.

Cullen, Gordon (1996[1971]). *The concise townscape*. 4. tr. Oxford: Butterworth-Heinemann

Dawes, Michael J. & Ostwald, Michael J. (2017). Christopher Alexander's A pattern language: analysing, mapping and classifying the critical response. *City, Territory and Architecture*, vol. 4(1). DOI: 10.1186/s40410-017-0073-1

Faskunger, Johan (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggt miljö och fysisk aktivitet"*. [Stockholm]: Statens folkhälsoinstitut

Fridell, Linnea & Qviström, Mattias (2019). Att trixa sig genom staden: Planering för ett löpvänligt stadslandskap. *Movium fakta*, vol. 1.

Gehl, Jan & Svarre, Birgitte (2013). *How To Study Public Life* [Elektronisk resurs]. Island Press/Center for Resource Economics

Kaplan, Stephen (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15(3) , ss. 169–182. DOI: 10.1016/0272-4944(95)90001-2

Kent, Richard L. & Elliott, Cynthia L. (1995) Scenic routes linking and protecting natural and cultural landscape features: a greenway skeleton. *Landscape and Urban Planning*, vol. 33(1-3), ss. 341-355. DOI: 10.1016/0169-2046(94)02027-D

Krupinska, Jadwiga (2016). *Att skapa det tänkta: en bok för arkitekturintresserade* . 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Krämer, Beatrice (1995). Classification of generic places: Explorations with implications for evaluation. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15(1), ss. 3-22. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90011-X](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90011-X)

Lawson, Bryan (2006). *How Designers Think: the Design Process Demystified*. 4. uppl. Oxford: Architectural Press

Lewicka, Maria (2011). Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of Environmental Psychology*, vol. 31(3), ss. 207-230. DOI: 10.1016/j.jenvp.2010.10.001

Lindberg, Felicia & Fex Rytterborg, Julia (2019). *Anti-stressträning: En kvantitativ tvärsnittsstudie*.

Listerborn, Carina (2002). *Trygg stad: diskurser om kvinnors rädsla i forskning, policyutveckling och lokal praktik*. Diss. Göteborg : Chalmers tekniska högsk., 2002. Tillgänglig på Internet: <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/349.pdf> [2019-04-01]

Lorimer, Hayden (2012). Surfaces and Slopes. *Performance Research*, vol. 17(2), ss. 83–86. DOI: 10.1080/13528165.2012.671080

Pain, Rachel (2000). Place, social relations and the fear of crime: a review. *Progress in Human Geography*, vol. 24(3), ss. 365–387. DOI: 10.1191/030913200701540474.

Qviström, Mattias (2016). The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning. *Urban Forestry and Urban Greening*, vol. 17, ss. 202-210. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.04.012>

Qviström, Mattias (2018). Planera för löpning: från motionscentraler till stadslandskap. *Gröna fakta*, vol 2.

Repstad, Pål (2007). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. 4., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

SCB (2019). *Folkmängd, topp 50*. Tillgänglig: <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/befolkningens-sammansattning/befolkningsstatistik/pong/tabell-och-diagram/topplistor-kommuner/folkmangd-topp-50/> [2019-05-14]

Stockholms stad (2018). *Norr Mälarstrands parkstråk rustas upp*. Tillgänglig: <https://vaxter.stockholm/projekt/norr-malarstrands-parkstrak-rustas-upp/> [2019-02-21]

Thwaites, Kevin (2001) Experiential Landscape Place: An exploration of space and experience in neighbourhood landscape architecture. *Landscape Research*, vol. 26(3), ss. 245-255. DOI: 10.1080/01426390120068927

Thwaites, K., Helleur, E. & Simkins, I. M. (2005). Restorative Urban Open Space: Exploring the Spatial Configuration of Human Emotional Fulfilment in Urban Open Space. *Landscape Research*, vol. 30(4), ss. 525-547. DOI: 10.1080/01426390500273346

Wylie, John (2007). *Landscape*. Oxdon: Routledge

Žlender, Vita, & Ward Thompson, Catharine (2017). Accessibility and Use of Peri-Urban Green Space for Inner-City Dwellers: A Comparative Study. *Landscape and Urban Planning*, vol. 165, ss. 193–205.

